



# 食育通信

～広げようかしまの食育～

6月号

鹿嶋市保健センター



6月は食育月間！6月第3週は『かしまの食育週間』

## 食育とは？

健康な体を作るために大切な「食べること」や「食べ物」について、正しい知識や考え方を学ぶことです。鹿嶋市では、みんなが元気で健康に過ごせるように、総合的な健康づくりの指針とし「第二次健康かしま21」を策定し、「食べること」や「食べ物」など、健康づくりのために必要な食習慣や知識を習得するなど、「食育」を推進しています。

## 生涯にわたって いきいきと暮らすためのポイント

- 1** 家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。
- 2** 朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。
- 3** 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。
- 4** 適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。
- 5** 口腔機能が十分に発達し維持されることが重要ですので、よくかんでおいしく安全に食べましょう。



### 【材料】(2人分)

豚肉しゃぶしゃぶ用 100g

そうめん(乾) 150g

トマト 1個

卵 1個

大葉 4枚

### 【A(かけつゆ)】

めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ2.5

水 150ml

ごま油 小さじ2

### 旬のおすすめレシピ★ 豚肉とトマトの ぶっかけそうめん



#### 【作り方】

1. 卵はフライパンで、錦糸卵を作る。
2. 鍋に湯を沸かして、豚肉をさっと湯通し、ザルに取り、一口大に切る。
3. トマトはヘタを取り、鍋に湯を沸かして、さっとくぐらせ、水に取り皮をむき、1.5cm位の角切りにする。
4. 大葉は縦半分に切って、千切りにする。
5. そうめんを茹で、冷水で洗い、水気を切り、器に盛る。
6. 5にトマト、豚肉、錦糸卵、大葉を盛り、Aを混ぜ合わせ、上からぶっかけて完成。

エネルギー:450kcal  
たんぱく質:21.6g 脂質:13g 塩分:2.9g

毎月19日は食育の日です。家族そろって楽しく食卓を囲みましょう！