



## 6月は食育月間！6月第3週は『かしまの食育週間』

生涯にわたって生き生きと暮らすことができるように、様々な経験を通じて食に関する知識と食を選択する力を習得し、生涯を通じて健全な食生活を実践することができるようになります。

鹿嶋市では健康づくりの一環として健康増進計画である『健康かしま21』を策定し、食育推進に取り組んでいます。

## ～生涯にわたって生き生きと暮らすためのポイント～

### ◎1日3食たべましょう！

早寝、早起きをして、朝ごはんを食べましょう。

脳にエネルギーを補給し、集中力・記憶力アップの効果があり、体温が上がり、活動的になります。毎日の習慣が大切です。



### ◎栄養バランスよく食べましょう！

栄養バランスが崩れると、疲れやすくなったり、抵抗力が低下したりと体調を崩しやすくなります。

主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べましょう。



### ◎暴飲暴食に注意！

早食いにならないように、よく噛んでゆっくり食べましょう。

ストレスが溜まると甘いものやアルコールが欲しくなり、肥満や生活習慣の原因となるので注意しましょう。

## 旬のおすすめレシピ

### 新じゃがと新玉ねぎの甘酢ケチャップ

#### 【材料（2人分）】

- 新じゃが芋・・・小8個
- 新玉ねぎ・・・1/2個
- 鶏もも肉・・・200g
- 塩・コショウ・・・少々
- サラダ油・・・大さじ1/2
- 《合わせ調味料》
- トマトケチャップ・・・大さじ2
- 酢・・・大さじ2
- 酒・・・大さじ1
- 砂糖・・・大さじ1
- しょうゆ・・・少々

#### 【作り方】

- 1.じゃが芋は皮付きのまま火が通るまで茹でる。鶏肉は一口大に切り、塩、コショウを振る。玉ねぎは串切りに切る。
- 2.フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉、玉ねぎを火が通るまで炒め、じゃが芋を入れる。
- 3.合わせ調味料を絡めて、出来上がり♪



エネルギー：370kcal 塩分：1.0g

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！