

6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」



食べることは、心身ともに健康的な生活を送る基本であり、家族で囲む食卓は、会話によるコミュニケーションや食に関する知識やマナーの学びの場であり、健全で豊かな心の形成に欠かせないものです。家庭での食育に取り組みましょう。
(平成24年1月の「ふれあい給食」の様子)

食育とは

「食育」とは、一人ひとりが生涯にわたって生き生きと暮らすことができるように、家庭・地域・学校などでさまざまな経験や活動を通して、自らの食について考えたり、食に関する知識や判断力を身につけることです。

島原市では、平成22年3月に『島原市食育推進計画』を策定しました。その中で、島原の郷土料理である「しまばら具雑煮」を頭文字にした基本方針を打ち出して食育を推進しています。

今後、食育を市民運動として展開し「食から始まる豊かな暮らし」を実現しましょう。

「島原の食育」合言葉は

し ま ば ら ぐ ぞ う に

- ・ **し**ょくいく（食育）で市民の心と身体健康づくり
- ・ **ま**すます広げよう、体験活動と食への感謝の気持ち
- ・ **バ**ランスのとれた食事
- ・ **ぐ**るっと地域の輪をつなぐ伝統の食文化
- ・ **ぞ**うに（雑煮）のように粘り強く長く続けよう、食育推進市民運動
- ・ **う**み（海）の幸、山の幸、島原の豊かな自然の恵みをみんなで楽しくいただきます
- ・ **に**っこりと、食卓を囲んで家庭の団らん



島原具雑煮

「島原の食育」を实践！

バランスのとれた食事

1回の食事に3つのお皿（主食・主菜・副菜）3つの料理を揃えましょう。



にっこりと、食卓を囲んで家庭の団らん

楽しい食事は、食事をおいしくするスパイスのひとつです。また、楽しい食事は『ココロ』を豊かにし、心身ともに健康にする力があります。1日に1回は家族団らんの時間を作りましょう。

食育トピックス

『フードマイレージ』

フードマイレージとは、食材の輸送に環境への影響を数値化したものです。「輸送距離×輸送重量」で表わされる指標です。この値が小さいほど二酸化炭素の排出量が抑えられ、エコにつながります。

フードマイレージを小さくする方法のひとつが、『地産地消』です。島原には、たくさんの農水産物があります。食卓に地元食材を使った郷土の料理を並べてみませんか？

郷土料理を味わおう

だご汁 ～島原の野菜を使った郷土料理～



エネルギー 148kcal
塩分 1.6 g

レシピ提供：
島原市食生活改善推進員協議会

材料	4人分	作り方
小麦粉	100 g	① 具材を食べやすい大きさに切る ② だしで①を煮る ③ 小麦粉をボールに入れて、水を少しずつ加えながら、耳たぶの柔らかさになるまでこねる。 ④ ③をちぎりながら鍋に入れて、浮いてきたら完成
鶏肉	50 g	
白菜	100 g	
人参	1/3 本	
ごぼう	1/3 本	
油揚げ	1 枚	
ちくわ	1/2 本	
醤油	大さじ 1	
塩	小さじ 1/2	
だし汁	3 カップ	



チャレンジ！食育クロスワード



■タテのカギ

- ④島原ではフグのことを〇〇〇〇と言います
- ⑦島原半島世界ジオパークキャラクター「〇〇〇〇くん」
- ⑧ステーキの焼き方。〇〇・ミディアム・ウェルダン

■ヨコのカギ

- ①和食なのに、ヨーロッパ？国の名前が入った郷土料理です。
- ②さつま芋（といも）とお餅にきな粉をまぶした〇〇〇〇もち。
- ③野菜がたくさんとれる郷土の汁物〇〇汁。じゃが芋でつくることもあります。
- ④島原の郷土料理。がんばとふくしゅを煮付けた料理です。
- ⑤知っていますか？「食事〇〇〇〇ガイド」
- ⑥地産地消の推進。食育のエコ活動「フード〇〇〇〇〇」

AからEを並べてみましょう！答えは7ページにあります