

6月は食育月間

元気な一日は 朝ごはんから!

朝ごはんは1日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチです。毎日食べましょう。

朝ごはんを食べると…

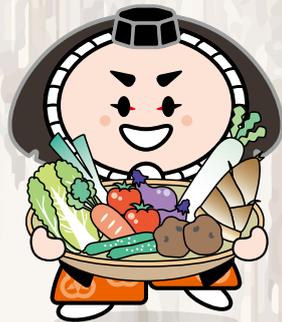
- 脳・身体を目覚めさせ、朝から勉強や仕事に集中できる。
- 身体が温まり、基礎代謝が上がる。
- 便秘の解消や肥満予防になる。

食品ロスを減らそう!

何気なく食べている食べ物が多くの人の苦労や努力に支えられていることを考え、「もったいない」という意識を大切にしましょう。

食品ロスを減らすひと工夫

- 買い物の前に冷蔵庫の在庫をチェックする。
- 適切に保管し、賞味期限の短いものから食べる。



できることから
始めよう!

「食育」とは、「食」を通じて心と身体の健康を養い、人とふれあい、自然の恵みに感謝する気持ちを育て、地域に伝わる食文化を伝えながら、豊かな人と地域を「育む」ものです。

食育月間をきっかけに、食生活を見直してみませんか?

問い合わせ

いきいき健康課 ☎24・8161

フレイルを予防しよう!

フレイルとは、加齢で活力が低下し、疲れやすく家に閉じこもりがちになるなど虚弱の状態を指します。

食事でフレイル予防・改善

バランスの良い食事とたんぱく質(肉、魚、大豆食品、卵など)を摂取して、低栄養を防ぎましょう。

旬の小松とまとで免疫力アップ! 大豆入りトマトカレースープ



温かい具だくさんのスープは、栄養豊富で体が温まり、免疫力を上げる効果が高い料理です。



他にも「おうちごはんレシピ」や「こどもクッキング! 保育園の食事人気メニュー」なども市ホームページに掲載しています。ぜひご覧ください。

材料・分量(4人分)

大豆(水煮)	80グラム
ベーコン	2枚
玉ねぎ	1/2個
人参	小1/2本
キャベツ	1枚
じゃがいも	小1個
トマト	大1個
オリーブオイル	小さじ2
カレー粉	小さじ1
水	3カップ
コンソメ	小さじ2
塩・コショウ	少々

作り方

- ①ベーコンと野菜を1cm角に切る。
- ②鍋にオリーブオイルを入れて熱し、トマト以外の野菜とベーコンを炒める。野菜がしんなりしたらカレー粉を加え、更に炒める。
- ③カレー粉が全体になじんだら、大豆、トマト、水を加えて煮立てる。
- ④中火で10分程煮て、野菜が柔らかくなったら、コンソメ、塩・コショウで味を調える。