

# 食を通じて 健康な体と心を育もう

6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。食育は健全な心身や豊かな人間性を育む基礎となります。この機会に食育に取り組み、健康的な生活の基礎を築きませんか。

**問い合わせ** 健康増進課 ☎(50)8430、FAX(28)2121



## 食生活で気を付けたいこと

- ★朝食をはじめ、1日3回規則正しく食事をする
- ★塩分を控えめにし、栄養バランスに配慮する
- ★よくかんで味わって食べる
- ★誰かと食事をする時間を大切にする
- ★収穫体験や調理実習などを通じ、旬の農水産物の魅力を理解する



## 栄養バランスのとれた食事とは

黄・赤・緑の3色で分類される食品(三色食品群)を上手に組み合わせることが大切です。

- 黄色の食品…体を動かすエネルギーとなる米やパンなど
- 赤色の食品…体の血や肉、骨をつくる肉や魚など
- 緑色の食品…体の調子を整える野菜など

市立小学校の給食や食育授業などで、三色食品群を子どもたちに分かりやすく伝える活動をしています。



ふじさわバランストリオ

## 食育リーフレットを作成しました

健康的な食習慣を築くためのコツや、野菜たっぷり塩分控えめのレシピを掲載したリーフレットを配布しています。ぜひご活用ください。

**配布場所** 健康増進課、各市民センター・公民館・市民図書館ほか

レシピの一例

### 野菜たっぷりシュウマイ(4人分)

1人あたり エネルギー234kcal 野菜量125g

#### 材料

- キャベツ…3枚(300g)
- タマネギ…中1個(200g)
- 塩…小さじ2/3
- 鶏ひき肉…300g
- しょうが汁…小さじ1
- ①(酒・しょう油・片栗粉…各小さじ2)
- ②(塩・コショウ…少々)
- シュウマイの皮…1袋(30枚入)



#### 作り方

- ①キャベツ、タマネギをみじん切りにする。塩を振って、しばらく置き、水気をしっかり絞る
- ②鶏ひき肉に①としょうが汁、②を入れ、よく混ぜ合わせる
- ③シュウマイの皮で包み、12～15分蒸す

## ★地産地消にも取り組んでいます★

### 大豆で学ぶ農と食～食育講座

プロの農業者の栽培方法や、大豆の調理法までを一体的に学べる講座です。

**とき** 7月2日(土)、16日(土)、8月20日(土)、9月10日(土)、10月10日(祝)、11月5日(土)、26日(土)、12月10日(土)午前9時～正午(11月5日のみ午前7時～10時)、全8回  
※天候や生育状況により変更あり

**ところ** 大庭地区の畑

**対象・定員** 市内在住・在勤・在学の農と食に興味がある小学生以上の方30人(抽選)  
※小学生は保護者と参加

**費用** 2000円(小学生は1000円)



### 地産地消講座 \*ふじ育\*～第1弾

藤沢産の夏野菜を使ったカレーやブラジルのスイーツなどを作ります。

**とき・ところ** ㊦7月7日(木)…辻堂公民館、㊧9日(土)…湘南台公民館、㊨21日(木)…遠藤公民館  
※いずれも午前10時～午後1時30分

**講師** 藤沢市食生活改善推進団体 四ツ葉会会員

**対象・定員** 市内在住・在勤・在学の小学生以上の方㊦㊧20人、㊨18人(いずれも抽選)  
※小学生は保護者と参加

**費用** 800円



### 申し込み・問い合わせ

いずれも6月22日(水)〈消印有効〉までにはがきまたはファクス・Eメールに講座名・希望日程(ふじ育のみ)・住所・参加者全員の氏名(フリガナ)・年齢(小学生の場合は学年も)・電話番号を書いて、農業水産課(〒251-8601朝日町1-1) ☎内線3432、FAX(50)8419、✉nousui@city.fujisawa.kanagawa.jpへ  
※市のホームページの「電子申請 申請書ダウンロード」からも申し込みできます  
※抽選結果は応募者全員に郵送でお知らせします