

食育だより

平成27年6月
発行：五泉市食育推進検討委員会
(事務局 学校教育課)



いまさらだけど…

「食育」

ってな～に？

食育とは**食べることを通じて健やかな心と体を育み、生きる力を身につける**ためにとっても大切なものです。

食べることは、人が生きていくために必ず**必要なこと**です。

食べることが続く限り、食育も続いていき、**世代をこえて**受け継がれていきます。

食育は**一人一人が主役**です。学校で、地域で、家庭でそれぞれの場所で自分自身が食育に取り組むことで、**周りの人と一緒に**食育を推進していくことにつながります。



食育で育てていくもの



食べ物や
食事を
選ぶ力

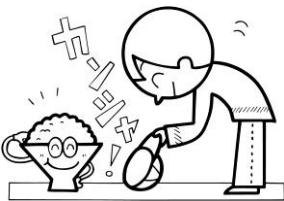
心と
からだの
健康

食事の
大切さ
楽しさ



感謝の
心

食文化の
伝承



みなさんは、ご存知ですか？



《五泉市食育推進計画》 ということ？

五泉市の食育として『食を通じて健康な身体づくり、豊かな心を育むこと』を目標に、平成19年度から様々な取組を行っています。

そこには、基本となる3つの柱があります。



3
つ
の
柱

- ① 早寝早起きをして朝ごはんを食べる。
- ② 家族みんなで『いただきます』をする。
- ③ 地場農産物を使って料理を作る。

家族みんなで安心・安全な地場農産物を使った料理の並ぶ食卓を囲み、生涯にわたって健康で心豊かな生活が送れるまち（市）



五泉市



五泉市オリジナル
食育絵本を作成しました！

～絵本の題名～

かぞくそろって『いただきます』

《おすすめ朝食レシピ》

五泉市ホームページに

掲載中！

☆下記のQRコードを
読み取ってください



いもち & くいち

五泉市オリジナルキャラクター達が登場し、家族と一緒に食事を楽しむことの大切さに気付かせてくれる、心温まるストーリーになっています。

市内の図書館・幼稚園・保育園・学校・病院・個人医院・調剤薬局・銀行などの公共機関に置いてあります。

ぜひ、ご覧ください！

作ってみませんか？



～アスパラとトマトのかきたま汁～

【約4人分】

アスパラ	2～3本
たまねぎ	100g（1/2個）
ミニトマト	8個
卵	1個
和風だし	2g（小さじ1/2）
みそ	30g

- ① アスパラは1cm幅の斜め切り、たまねぎはスライスにする。ミニトマトはヘタをとり、半分に切る。
- ② 水600ccを鍋に入れて沸かし、だしを入れる。たまねぎアスパラを煮る。煮えたら、みそを溶き入れる。
- ③ 最後に、溶き卵、トマトを加えて出来上がり。

