

たかもりの食育

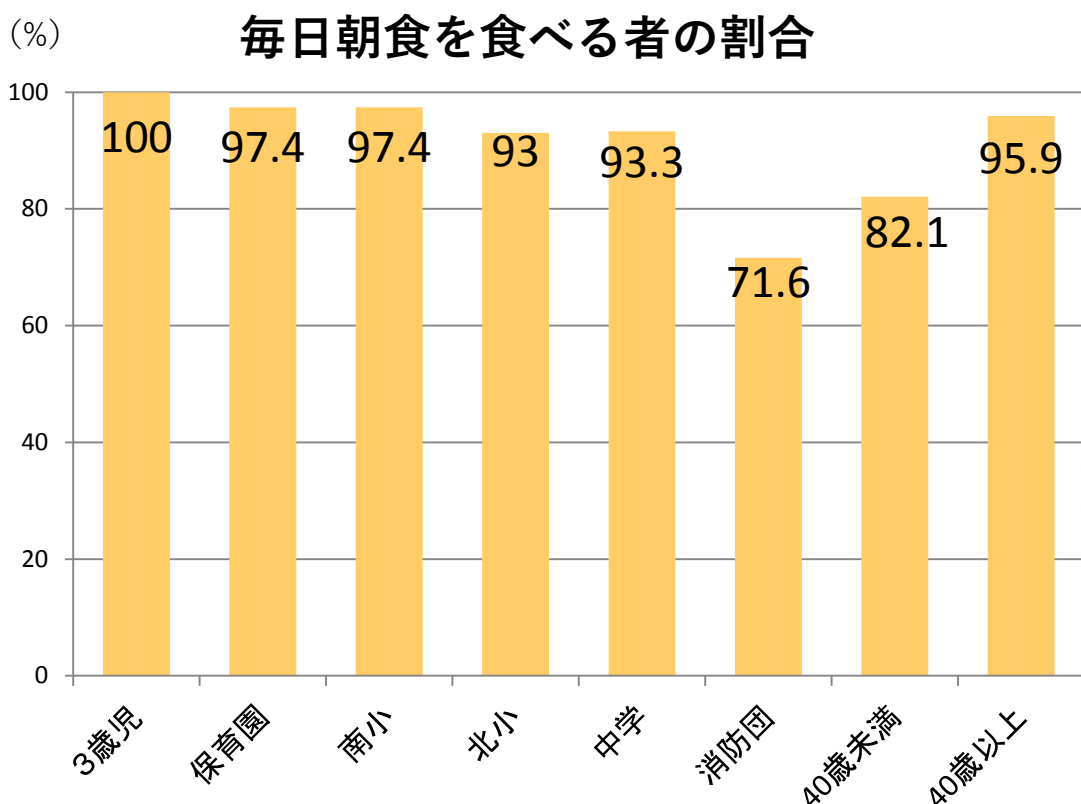
3つの基本目標があります！



1 朝食習慣をつけよう！



朝食は元気の源です。1日を快適にスタートさせ、規則正しい生活リズムを整えるためにも食べることは大切です。脳や筋肉に必要な栄養を届け、考えること、体を動かす機能をより向上させます。また、朝食を食べることで昼食や夕食の過食を防ぎ肥満予防にもつながります。



保育園ではお便りの配布、小中学校では家庭科の授業などを通して朝食の大切さを伝えています。町でも生活習慣病予防の授業を行い、食事や生活リズムについてお話しています。

令和3年度食育アンケート、健診問診票より

○おすすめレシピ

炊飯する前に塩昆布を入れるのがポイント！ムラなく味が染みるのでおすすめです。

～昆布と枝豆の混ぜご飯～

(材料)

- ・米…1合
- ・塩昆布…大さじ1
- ・冷凍枝豆…7個くらい
- ・いりごま…適量



- 1.米を洗い、通常通りの分量で水を入れる。
- 2.塩昆布を入れ炊飯スタート。
- 3.枝豆はレンジで加熱し、炊けたご飯と混ぜる。
- 4.茶碗に盛り、ごまをかけたら完成！

～トマトのしらす和え～

(材料)

- ・トマト…1個
- ・きゅうり…1本
- ・しらす…20g
- ・白だし…小さじ2
- ・ごま油…適量



- 1.きゅうりは輪切り、トマトは角切りにし、ボウルに入れる。
- 2.ボウルにしらすと調味料を加え完成！



2

旬の地元食材を食べよう！



旬とはその食材を最もおいしく食べられる時期のことをいいます。おいしいだけでなく、含まれる栄養素の量も増えます。また地産地消は消費の拡大による地域の活性化、流通コストの削減、輸送時に発生するCO₂の抑制などの効果が期待されます。



6月、7月の旬の食材

さくらんぼ、ブルーベリー、きゅうり、トマト、ズッキーニ、なす、とうもろこしなど

これから夏野菜がたくさんスーパーに並び始めます。いろいろな食材を食べて暑い夏を乗り切りましょう！

3

伊那谷の食文化を楽しもう！



飯田下伊那は昔から季節や暦に沿ってさまざまな行事が行われてきました。しかし、生活の多様化や核家族化が進み、地域の伝統行事が減少する中で行事食を家庭で作る機会が少なくなっています。町では地域の方々にも協力していただきながら伊那谷の「食」を楽しみ、親しめる機会を継承していきます。

食事のマナーも食文化のひとつです。正しい食器の置き方を見直してみましょう！



【高森町の取組み】

保育園：給食で行事食の提供。

レシピや食育についておたよりで伝える。

小中学校：給食で郷土食、行事食の提供（おさなぶりなど）

給食だよりの紹介

干し柿作り体験