

# 毎年6月は「食育月間」です！

食育月間は、家庭、学校、地域、職場など社会全体で、食育推進に取り組んでいただくために設けられた、食育の強化月間です。



## 食育に関するスローガン

### ■つくばみらい市の食育の取り組み

本市では、市民一人ひとりの健康づくりを推進する「健康つくばみらい21プラン」を策定しています。このプランは、「健康増進計画」「食育推進計画」「自殺対策計画」の3つの計画から構成されており、食育に関するスローガンは2つあります。

### ◆バランスのとれた食事は主食・主菜・副菜をとることから

主食（ご飯・パン・めん）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品）・副菜（野菜・海藻・きのこ）を適量、1日3回の食事でも食とりましょう。

### ◆一緒に食べよう、毎日朝ごはん

朝ごはんは、1日を元気に過ごすための大切なエネルギー源です。家族で一緒に食べればコミュニケーションもとれます。

### 図書館に食育コーナーを設置します

食育に関するさまざまな本を図書館で紹介します。ぜひ、ご来館ください。

▶設置期間：6月1日(木)～30日(金)

▶場所：みらい図書館 supported by 成島建設、小絹分館、みらい平分館



## CHECK!

毎月19日の「食育の日」には、市公式 Twitter にて朝食おすすめレシピを紹介しています！



3月の Twitter でご紹介！

# 焼肉おにぎらず



クックパッドで  
レシピをチェック！



## 材料（1人分）

ご飯 .....	120 g	豚こま切れ肉 .....	40 g
白すりごま .....	小さじ 1	焼肉のたれ .....	小さじ 1
塩 .....	ひとつまみ	サニーレタス .....	2 枚
ごま油 .....	少々	海苔 .....	1 枚

- ① ボウルにご飯を入れ、白すりごま、塩、ごま油を入れてよく混ぜておく。
- ② 豚こま切れ肉は、フライパンで炒める。薄く焼き色がついたら、焼き肉のたれを入れ、肉にしっかり火が通るまで炒める。
- ③ 台の上にラップを敷き、海苔をおく。海苔の真ん中に半量の①を広げる。上にサニーレタスをおき、②をのせる。
- ④ ③に残りの①をのせて海苔の角と角を重ねて包む。
- ⑤ ④をラップで巻いて少ししめて、形を整え半分に切る。



クックパッド  
「つくばみらい市公式  
キッチン」はこちら

本市では、市民の食育を通じた健康づくりを支援するため、レシピ投稿サイト「クックパッド」に「つくばみらい市公式キッチン」を開設し、朝食おすすめレシピのほか、学校給食の人気レシピなども公開しています。ぜひご活用ください！

※クックパッドのサービス提供見直しに伴い、市公式キッチン内の「つくばみらい市のごはん日記」は6月30日(金)をもって閲覧できなくなります。