

毎年6月は 「食育月間」です！

食べることは生きることであり、誰もが健康な身体と心を育むことにつながります。食育月間は、食育を通じて食の大切さを広める取り組みを強化するために定められました。この機会に、家族や友人と食について話してみませんか？



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回の食事毎食とりましょう。

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。家族と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、お越しください。

▶設置期間：6月1日(日)～29日(日)

▶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Xや健康増進課Instagramで朝食おすすめレシピを紹介しています！



健康増進課
Instagram

カルシウムが豊富なオススメ朝食レシピ

魚肉ソーセージのスティックパン

- ① 食パンの耳を切り落とし、パンを麺棒で薄くのばす。
- ② マヨネーズとカレー粉を混ぜ合わせ、①に塗る。
- ③ ②にスライスチーズをのせ、魚肉ソーセージを手前に置き、端からパンごと転がしてくるくる巻く。
- ④ ラップにきつく包み、パンと魚肉ソーセージがはがれないようになじませる。
- ⑤ オリーブ油をひいたフライパンで、周りがカリっとするまで転がしながら焼く。



クックパッドで
レシピをチェック！



材料（1人分）

食パン（6枚切り）.. 1枚	マヨネーズ ... 小さじ2
魚肉ソーセージ 1本	カレー粉 小さじ1/4
スライスチーズ 1枚	オリーブ油 ... 大さじ1/2



クックパッド「つくばみらい市公式キッチン」では、朝食おすすめレシピのほか、学校給食や公立保育所の人気レシピ、おすすめ離乳食レシピなども紹介しています。ぜひご活用ください！

