

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、食育の大切さを広く知ってもらい、日々の食生活を見直すきっかけとなる取り組みです。この機会に、ご家族や身近な方と食について考えてみませんか？

朝ごはんを食べましょう

朝ごはらは、眠っていた体を目覚めさせ、1日を元気に過ごすための大切なエネルギー源です。簡単なものでもよいので、毎日食べる習慣をつけましょう。

バランスのよい食事を心がけましょう

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）をそろえることで、栄養バランスが整いやすくなります。1日3食、規則正しく食べることを心がけましょう。

家族で食べる時間を大切に

誰かと一緒に食べることで、食事がより楽しくなり、食への関心も高まります。忙しい方はお休みの日だけでも、会話を楽しみながら、ゆったりとした時間を過ごしましょう。

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(月)～30日(火)
- ▶場所：みらい図書館 supported by 成島建設、小絹分館、みらい平分館



毎月19日の「食育の日」には、市公式Xや健康増進課 Instagramでおすすめレシピを紹介しています！

また市ホームページでは、食育に関するさまざまな取り組みを紹介しています！



健康増進課
Instagram



市ホームページ

忙しい日のオススメ時短レシピ

レモンクリームパスタ

- ①しめじを食べやすく割り、ハーフベーコンを5mm幅に切る。
- ②耐熱容器に早ゆでマカロニ（ペンネ）と①、アスパラガス、水150ml、★を入れて軽くラップをし、電子レンジで5分加熱する。
- ③生クリームを加えて混ぜ、軽くラップをしてさらに2分加熱し、マカロニが柔らかくなったらレモン汁を加えてよく混ぜる。



クックパッドで
レシピをチェック！



材料（2人分）

早ゆでマカロニ（ペンネ）	...100g	★塩こしょう少々
しめじ1/2パック	★ガーリックパウダー	...少々
アスパラガス（冷凍）12カット	★オリーブ油小さじ1
ハーフベーコン2枚	生クリーム75ml
		レモン汁大さじ2



クックパッド「つくばみらい市公式キッチン」では、健康づくりレシピのほか、学校や公立保育所の人気給食レシピ、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！

