

麻生区 長寿日本一

～今月の区役所からのメッセージ～

6月は
食育月間です

からだをつくる
わを大切にする
さいがいに備える
きゅうしょくから伝わる
しぜんに健康になれる
食環境づくり

○「食育の環（わ）」ご存じですか？
「食育の環」とは、生産から食卓までの「食べ物の循環」、こどもから高齢者、そして次世代へといった「生涯にわたる食の営みの循環」を示します。また、食育は豊かな自然、先人から受け継がれてきた文化、社会経済といった環境と密接な関係を持ち、生活の場としての地域とのつながりとも関連しています。

政府広報オンライン→



男性 84.0歳 女性 89.2歳
皆さんの努力が実を結びました！

～区役所からのお役立ち情報～



タンパク質とカルシウムが摂れる！
管理栄養士と区内食育団体が作成
「骨太レシピ」

(レシピ例) **きのこ豚丼**

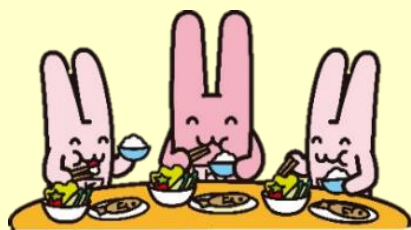
ほかのレシピや食育の情報を
ご紹介しています！

材料(1人分)

豚バラ肉	60g
きのこ (エリンギ、しめじ、えのきなど)	あわせて50g
ご飯	150g
卵又は温泉卵	1個
砂糖	大さじ1/2
醤油	大さじ1
酒・みりん	各大さじ1/2
油	適量
ネギ、ゴマ、紅ショウガ	お好みで

作り方【調理時間15分】

- ①きのこは食べやすい大きさに分けておく。調味料は合わせておく。
- ②フライパンに油をひき、豚バラ肉を炒める。肉の色が変わったら、きのこを加え、さっと炒める。
- ③合わせた調味料を加え、煮立たせ、味をしみこませる。
- ④器にご飯を盛り付け、炒めたものをのせる。
- ⑤卵、ネギ、ゴマ、紅ショウガをのせる。



かわさき健幸うさぎ
「はっぴーちゃん」

禅寺丸柿キャラクター
「かきまるくん」



麻生区の
食育情報

