



食育だより 6月号



「食育」って何？

このお便りにも使われている「食育」という言葉、皆さんはどのようなものか知っていますか。
『食育は、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものを育てる』と位置づけられています（食育基本法 前文より）。

いただきます おうちごはんからはじめよう 食育の "Wa"

西尾市食育推進計画では、上のスローガンを基本コンセプトに掲げ、4つのテーマで食育に取り組み、誰もが健康で幸せに過ごせる未来『食でつなぐ幸せなまち』を目指します。

テーマ①

知ろう・学ぼう 食育の話

- ① 「食育」に関心をもとう！
- ② 学校・家庭で「食育」を学ぼう！
- ③ 食の安全について学ぼう！



テーマ②

やってみよう 食育の和

- ① 感謝の気持ちで楽しく食べよう！
- ② 健康的な生活を送ろう！
- ③ 西尾の伝統食を食べよう！

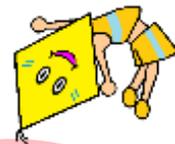


テーマ③

みんなで参加しよう

食育の輪

- ① 楽しく「食育」を体験しよう！
- ② 「食育」イベントに参加しよう！
- ③ 地域をつなぐ「食育の輪」を広げよう！



テーマ④

まもろう 食育の環

- ① 西尾の産物を食べよう！
- ② 環境にやさしい食生活を送ろう！
- ③ 持続可能な食料供給を考えよう！

「第4次西尾市食育推進計画」 「食育に関心のある人の割合（18歳以上）

60.1%（令和3年度現状値） ⇒ 90%（令和8年度目標値）

食べることは、生きることに繋がっています。子供はもちろん、大人になってからも「食育」は大切です。健康的な食のあり方を考えると、だれかと一緒に食事や料理をしたり、季節の食べ物や地場産物、郷土料理を味わったりするなど、私たち一人一人ができることから「食育の“Wa”」をはじめられると良いですね。

給食メニュー紹介

「切り干し大根のみそサラダ」

～ 材料（4人分）～

- 切り干し大根・・・7g
- にんじん・・・1/6本
- きゅうり・・・1/2本
- キャベツ・・・1枚
- ミックスみそ・大さじ1/2
- 穀物酢・・・小さじ1/2
- 上白糖・・・小さじ1
- オリーブ油・・・大さじ1/2
- すりごま・・・小さじ1

A

切り干し大根は、三河地方では刈谷市で多くつくられています。みそを使ったコクのあるドレッシングと切り干し大根の食感がよく合います。

～ 作り方 ～

- ① 切り干し大根は水で戻して2cm程度に切る。キャベツは8mm程度の細切り、きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにする。
- ② ①をゆでて冷ます。水気をしぼる。
- ③ Aを煮て、冷ましてタレを作る。
- ④ ②に③とすりごまを加えて和える。切り干し大根は固まりやすいので、ほぐしながら和える。

毎月19日は食育の日「おうちでごはんの日」です。家族そろって楽しい食事時間を過ごしましょう。