

宮城県では、毎年11月を「みやぎ食育推進月間」と定めています。この機会に、日頃の食生活を見直したり、家族や仲間と食に関する事を話題にしたりできることから始めてみませんか。

家庭で出来る食育活動



食材を育てる
・収穫する



旬の食材を知る
・味わう



調理を楽しむ



一緒に食事をする

食に触れたり考えたりする機会を増やすことが、食への関心を高める第1歩だと考えます。子どもだけでなく大人の方もぜひこの機会に家庭でできる食育を取り入れましょう。

～食事のときの5つの約束～

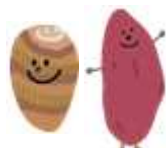
- ① ……いつも感謝を忘れずに
- ② ……楽しく食べよう
- ③ ……団らんを大切に
- ④ ……季節のものを味わおう
- ⑤ ……マナーを守ろう
- ⑥ ……好き嫌いせずに食べよう



学校食事研究会 ひみこの食育標語より

誰かと一緒に食卓を囲む共食の頻度が高いと食生活が良好で、心の健康状態も良い傾向があるようです（平成29年度みんなの食育白書より）。

園ではお友達と一緒にご飯を食べますが、ご家庭ではどうですか？食事の時間を家族団らんの時間にできると素敵ですね！



野菜をおいしく食べるヒント



～簡単なレシピで食卓にプラス1品野菜の料理を並べましょう！～

かぶの豆乳ポタージュ

材 料（4人分）

エネルギー111kcal、塩分 0.7 g

かぶ……………3個（400 g） 水……………400 cc
ベーコン……2枚（40 g） 顆粒コンソメ…小さじ1/2
塩……………少々 （キューブなら1/3個）
黒こしょう…少々 調整豆乳………300 cc

作 り 方

- ① かぶはよく洗い、皮を剥いたら薄い半月切りにする。ベーコンは1 cm幅に切る。
- ② 鍋に①と水、コンソメを加えて火にかける。
- ③ ひと煮立ちしたら蓋をして弱火にかける（10分位）。
※とろとろにするなら煮る時間を15分に伸ばしましょう！
- ④ かぶが柔らかくなったら火を止め、木べらやポテトマッシャーなどでつぶす。
- ⑤ 豆乳、塩、黒こしょうを加えて再度火にかけ温める。
- ⑥ 器に盛り付けて出来上がり。

かぶを粗つぶしにすると『食べるスープ』としても楽しめます。大人用にはパセリやバジルを散らしても GOOD！

町のホームページに食育情報を掲載しています！



具材はかぶやブロッコリー、キノコ類などもおすすめです。スパイスを利かせておいしく、体も温まります！

大根のカレーポトフ

材 料（4人分）

エネルギー46kcal、塩分1.0 g

大根……………200 g
人参……………1/2本（60 g） ▲ 顆粒コンソメ…小さじ2
玉ねぎ…………1個（150 g） カレー粉………小さじ1
ウインナー…6本 塩……………少々
水……………300 cc こしょう………少々

作 り 方

- ① 野菜類はよく洗い、皮を剥いて大根は1.5 cm幅位のいちょう切り、人参は輪切り、玉ねぎはくし切りにする。ウインナーは斜め半分に切る。
- ② 鍋に水、▲の調味料、①を入れて火にかける。
- ③ 鍋がグツグツとしてきたら、ウインナーを加えて煮る。
- ④ 野菜が柔らかく煮えたらこしょうを振って火を止め、味をなじませる。
※少し冷ましてから再度火にかけると味の染み込みがよくなります！
- ⑤ 再度火にかけ温め直し、器に盛り付けて出来上がり。

