

6月は食育月間

## 『食べる力』は、『生きる力』を育みます！

食育とは、様々な経験を通じて、『食』に関する知識と、バランスの良い『食』を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食べることは生涯にわたり続く基本的な営みですから、こどもはもちろん、大人になってからも「食育」は重要です。『健康な食のあり方』を考え、『誰かと一緒に食事や料理』をしたり、『食べ物の収穫を体験』したり、『季節の食材や地域の料理を味わったりする』など、食育を通じた実践の輪を広げましょう。

食育とは、『食』に関する知識と、『食』を選択する力を得ることで、健全な食生活を実践できることが出来る人間を育てることです。



利根町ヘルスマイトが、ピンクのエプロンやTシャツを着用し町内で食育活動を推進しています！

## 茨城県の食育の合言葉”おいしいな”

- お おはよう、ごはんを食べましょう
- い いただきます、ごちそうさまを言いましょう
- し しっかり野菜を食べましょう
- い いばらきのたべものをあじわいましょう
- な なかよくみんなで食事をたのしみましょう



地産地消レシピ 大豆コロッケ

## 健康レシピ

### 大豆のピリ辛みそ炒め



◆材料 (2人分)

大豆水煮	1/2 袋 (85g)
玉ねぎ	50g
黄パプリカ	25g
赤パプリカ	25g
ピーマン	25g
にんじん	25g
エリンギ	25g
サラダ油	小さじ 1/3
にんにく (みじん切り)	3g
豆板醤	2g
A みそ	大さじ 1/2
砂糖	大さじ 1/2
酒	大さじ 1
しょうゆ	小さじ 1/2
鶏がらだし	小さじ 1/2
ごま油	小さじ 1/3

#### ◆作り方

- ①野菜はすべて 1cm位の色紙切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、にんにく、豆板醤を入れて香りが出るまで炒める。
- ③①の野菜を②に入れて炒め、しんなりしたら大豆水煮を加え炒める。
- ④Aの調味料を合わせ、③に加えて汁気がなくなるまで加熱する。
- ⑤仕上げにごま油を加え、さっと混ぜる。

#### ◆栄養量 (約 1人分)

エネルギー 136kcal たんぱく質 8.1g 脂質 5.8g 食塩相当量 0.9 g

#### ◆調理時間 15分

#### ◆ひとことコメント

ちょっとピリ辛でこれから暑くなる季節にぴったりな、香りも食欲そそる一品です。  
野菜がたっぷりて彩り豊か、しっかりとした味に仕上がっていますのでごはんがすすみます。豚こま肉や鶏肉などを加えればさらに満足感があるメインのおかずになりますので、ぜひ作ってみてくださいね。

## 企業版ふるさと納税感謝状贈呈式

町へ企業版ふるさと納税を最初にしていただいたウルノ商事株式会社へ感謝の意を込めて、4月27日(木)に感謝状贈呈式を行いました。

式にご出席いただいたウルノ商事株式会社つくば支店営業部次長の森住 聡様から、「子どもたちの未来に対して少しでも貢献できればとの思いで寄附しました。利根町の未来を輝かしいものにしていただければと思います。」とのお言葉をいただきました。今回の寄附金については、町の子どもたちのために大切に活用させていただきます。



左から海老澤教育長、ウルノ商事株式会社つくば支店営業部次長森住聡様、佐々木町長



## 大平野生植物園 第11回ヤマユリ祭り

植物園のヤマユリ祭りを今年も行います。園では1000株以上のヤマユリの花が皆様のお越しをお待ちしております。又、湿地には花ショウブも咲いています。

- 開催日 令和5年7月1日(土)～7月10日(月)
- 開催時間 午前9時～午後4時
- 開催場所 大平野生植物園 (利根町大平 424)

●その他 自然の山を利用してありますので足もとが悪い箇所があります。運動靴などでお越しください。駐車場は15台ほど止めることができます。

●問い合わせ先 倉本  
☎080・3174・8458

