

6月は「鏡野町食育・地産地消月間」 毎月19日は「鏡野町食育・地産地消の日」

6月は、「食育」の一層の浸透を目指して、農林水産省が定めている食育月間です。また、毎月19日は、しよくいく（19）ということで、「食育の日」に定められています。これを受け、鏡野町では、毎年6月を「鏡野町食育・地産地消月間」、毎月19日を「鏡野町食育・地産地消の日」として、食育・地産地消を推進しています。

食育 「食べものに関する知識」と「食べものを選択する力」を身につけ、健康な食生活を実現できる力（食べる力＝生きる力）を育むこと

地産地消 地域で生産された様々な農産物や水産物などをその地域で消費すること



～地域で採れた野菜で1品～ 鶏となすの生姜煮

【材料】 4人分

なす……………2～3本
鶏もも肉……………1枚（300g）
さやいんげん……………5本
小麦粉……………適量
サラダ油……………適量
おろし生姜……………1片分
玉ねぎのすりおろし…1/4個分
しょうゆ……………大さじ2
酒……………大さじ1
砂糖……………大さじ1

【下準備】

- ①なすを縦横半分に切り、皮目に切り込みを入れる。
（なすが大きい場合は適当な大きさに切る）
- ②鶏もも肉を1口大に切り、小麦粉をまぶす。
- ③さやいんげんを半分に切る。
- ④Aを合わせる。



【作り方】

- ①フライパンに油を入れて熱し、鶏もも肉となすそれぞれ皮を下にして入れ、鶏もも肉に火が通るまで焼く（途中でさやいんげんを加える）。
- ②フライパンの油をふき取り、合わせたAを加え、炒める。

エネルギー：252kcal、たんぱく質13.7g、脂質17.1g、炭水化物1.7g、食塩1.4g

受けよう！ HIV（エイズ）検査

★エイズってどんな病気か知ってますか？

HIV感染により免疫機能が破壊される病気です。

感染すると免疫機能が徐々に低下し、数年程度でエイズ（後天性免疫不全症候群）を発症します。発症するまで自覚症状はありません。

エイズは早期発見・早期治療が重要です！

エイズを完全に治す薬はなく、発症してしまうと治療が難しくなります。感染を早期発見し、適切な治療を受けることで、エイズの発症を防ぎ、今までと変わらない生活を送ることが可能となります。

★「いきなりエイズ」って知ってますか？

岡山県では、エイズが発症した状態で見つかる「いきなりエイズ」が多い状況にあります。

感染経路は3つ **性的接触** **血液感染** **母子感染**

感染経路で最も多いのは性的接触です。職場や家庭での日常的な接触で感染することはありませんが、誰にでも感染の可能性があります。

HIVに感染しているかどうか知ることができるのはHIV検査だけです。

不安に思った方は検査を受けましょう！地域の保健所では無料・匿名で相談や検査を受けることができます。

注意 感染が疑われる機会から8週間を経過しないと正確な結果が出ず検査ができないことがあります。

★検査・相談等について詳しくは ⇒

