

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」

★鏡野町食育・地産地消推進計画キャッチフレーズ★

『選ぶことから始めよう！ 健康かがみの食生活』

食育とは食べ物に関する「知識」、食べ物を「選ぶ」、食べ物への「感謝の心」などを身につけ、心身の健康や豊かな人間性を育むために教育や取り組みを行うことです。

食生活は、糖尿病や心疾患・がんなどの生活習慣病と深く関わりがあります。心も体も健康であるためには、子どもの頃から自分の体や健康に関心を持ち、食事や食べ物に興味を持って、健康づくりを実践することが大切です。

まずは家庭で食事や健康づくりについて話をすることから始めてみましょう！

朝ごはんを毎日
食べましょう！



地産地消 かんたん料理 をご紹介します！

ミネストローネ

野菜不足解消のお手軽具たくさんスープ

1人分43kcal

〈材料〉4人分

キャベツ…160g →2cm角に切る	湯…600cc (3カップ)
にんじん…80g →5mm厚さのいちよう切り	コンソメ…6g (小さじ2)
長ねぎ…120g (1本) →1.5cm幅に切る	塩・こしょう…少々
トマトジュース…200cc (1カップ)	サラダ油…適量

〈作り方〉

- 鍋にサラダ油を熱し、キャベツ、にんじん、ねぎを炒める。全体に油がなじんだら、トマトジュースを加える。
- 湯を加えてコンソメを入れ、煮立ったら中火にし、にんじんがやわらかくなるまで煮る。
- 塩・こしょうで味を調える。(好みでチーズをかけてもよい)

アレンジ

ゆでたマカロニなどのショートパスタを加えると、ボリュームたっぷりになり、主食代わりにもなります。

その他、いんげん豆や、野菜はたまねぎ、かぶ、かぼちゃ、セロリ、トマト、じゃがいも、グリーンピースなどで。

肝炎ウイルス・エイズ・性感染症(梅毒、クラミジア)各検査と相談等のお知らせ

- 内 容: 肝炎相談・ウイルス検査
エイズ相談・HIV抗体検査
性感染症(梅毒・クラミジア)相談・検査
骨髄ドナー登録の説明と採血

- 場 所: 美作保健所 診療棟(津山市椿高下114)

- 定 例 日: 第1木曜日 受付 9:00~10:40 } 予約制
第3木曜日 受付 10:00~11:30 }

お問い合わせ先

美作保健所 保健課 保健対策班
電話(0868)23-0163

