

# 食育のコト。

## サステナブル 持続可能な社会の実現に向けて

毎日口にする食べ物が私たちのところに届くまでには、生産（つくる）・加工（食べられる形に変える）・流通（運んでくる）など様々な過程があり、たくさんの人の手によって支えられています。

食べ物を取り巻く様々なことについて、知識や理解を深めたり、体験したりして、食べ物の大切さを考えてみましょう。

## 食育ピクトグラム…

持続可能な食を支える食育を推進するため、農林水産省より12の目標が定められています。それらを誰にでもわかりやすく発信するため、表現を単純化した絵文字であるピクトグラムが作成されました。

### 地産地消等の推進



地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することは、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につながります。

### 環境への配慮（調和）



SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりします。

## 季節の鳥飼なすを使ったレシピ



### 地産地消

### なすと豚肉のバランス丼



甘辛でお箸が進む！



### 材料（2人分）

- ▷ なす 大きめ1本
- ▷ 豚ひき肉 150g
- ▷ ごま油（炒め用） 小さじ1
- ▷ 白ネギ 15g
- ▷ 椎茸 1個
- ◎ 味噌 大さじ1
- ◎ みりん 大さじ1
- ◎ 砂糖 大さじ1
- ◎ 豆板醤 小さじ1/2
- ◎ 濃口醤油 小さじ1
- ▷ ご飯 400g
- ▷ 卵（温泉卵や目玉焼きなど）2個



### 作り方

- ① なすを乱切りにして、水に浸す
- ② 白ネギをみじん切り、椎茸をスライスに
- ③ ◎の調味料をあらかじめ合わせておく
- ④ フライパンにごま油をひき、豚ひき肉を色が変わるまで炒める。色が変わったら、一度取り出す
- ⑤ 豚ひき肉を炒めたフライパンでなすを炒める。少し火が入ったところで白ネギ、椎茸を加える
- ⑥ なすに十分火が通ったら、豚ひき肉をフライパンに戻し、③の調味料を入れ、よく混ぜる
- ⑦ ご飯の上に盛り付けて、卵をのせる。お好みでネギやごまをのせて出来上がり♪

### 食品ロス削減

### 皮が主役！なすのきんぴら



皮の食感が心地良い！



### 材料（2人分）

- ▷ なすの皮 300g
- ▷ ごま油（炒め用） 小さじ1
- ▷ 砂糖 小さじ1
- ▷ 濃口醤油 小さじ1
- ▷ みりん 小さじ1/2



### 作り方

- ① なすの皮を千切りにして、水にさらす
- ② フライパンにごま油をひき、なすを炒める
- ③ しんなりしたら、砂糖・醤油・みりんを加え、汁気がなくなるまで炒める
- ④ 盛り付けて出来上がり♪お好みでごまを振ってもおいしい♡

ふつうのなすでも  
おいしく作れます♪



# 知っていますか？

## 8月は大阪府食育推進強化月間

私たちは、生涯にわたって「食べること」を営みます。さまざまな経験をとおして、「食」に関する知識とバランスの良い「食」を自ら選択する力を身に付け、健康を育むことを「食育」といいます。

食べる力をつけることは、生きる力をつけること。子どもから高齢者、そして次の世代、すべての人に関わることだからこそ、今一度考えてみませんか。



### 栄養バランスを考えよう



タラのネギ塩こんぶ蒸し



食事を作ったり、選んだりするときに、主食、主菜、副菜を組み合わせると自然に栄養バランスが整うとされています。

栄養バランスのよい食習慣の人は、そうでない人と比較して死亡のリスクが低くなることが報告されています。

### 朝ごはんを食べよう



フレンチトースト



摂津市の小学生・中学生の朝食喫食率はなかなか伸びていません。朝ごはんは1日のパワーの源であり、朝ごはんを食べると、寝ている間に低下した体温を上昇させ、からだは1日の活動の準備を整えることができます。

また、毎日朝食を食べる子どもほど、学力調査の平均正答率や体力テストの合計点が高い傾向にあるという調査結果も報告されています。

### 食べることを楽しもう



中華風コーンスープ【親子取分け】



個食・孤食・固食など、現代の食の問題として表現される言葉があります。

コロナ禍でも忘れてはならない人と人とのコミュニケーション。「今日は何を食べようか」など食を共有することでも食事バランスが整うきっかけになるとされています。

日本最大の料理レシピサービス

「クックパッド」に

P4で紹介した  
レシピもすべて  
公開しています。



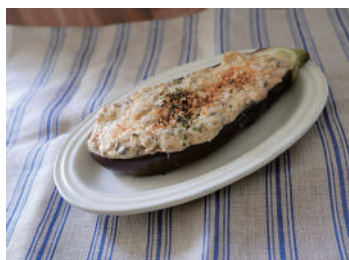
△クックパッド  
摂津市のキッチン

「摂津市のキッチン」を開設！

市は、全ての市民が生涯にわたって健やか  
でいきいきと暮らせる健康長寿の地域社会の  
実現に向けて健康づくりを推進しています。

離乳食から健康づくり、学校給食、フレイ

ル予防まで…管理栄養士が考えた今日から試  
せるレシピを順次クックパッドで公開してい  
ます。食べることから健康を目指しましょう。



## 食から健康を実現するため



食育は、健康づくりと切っても切れ  
ません。市の管理栄養士として、市民  
のみなさんの健康のために何を伝えら  
れるか考えたときに、「やっぱり毎日  
の食事や」と思い、食を通して食育を  
知り、意識して実践してもらおうと考  
えました。

離乳食や子どもの偏食に悩んでいる

パパママ、育ち盛りの子どもたちの栄  
養管理が分からない人、ちょっとお腹  
まわりが気になってきた人、体力の低  
下が気になる人、お酒が好きな人、お  
やつが好きな人、野菜が苦手な人・・・  
さまざまな人に少しでも参考にしてい  
ただけるようこれから多くのレシピを  
発信していきます。

問合せ 保健福祉課へ