

6月は食育推進月間

毎月19日は「食育の日」です

問合せ先＝健康推進課めざせ100彩推進係（☎28-9214）

食育とは？

さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選ぶ力を身につけ、健全な食生活を送ることができる力を育むことです。



食育の第一歩は食事を楽しむこと

まずは家族や仲間と食卓を囲み、食事を楽しみましょう。「食育月間」や「食育の日」の機会に、旬の野菜レシピを活用し、新発田の旬の食材を味わうなど、食育を実践しましょう。

レシピを検索してみよう！

新発田市 旬の野菜レシピ

検索

新発田の食材で
おいしいごはんを作ろう

しばめし

作ってみよう！

新玉ねぎとしらすの
温玉のつけトースト



1人当たりエネルギー 271kcal 塩分1.5g

材料(2人分)

食パン(6枚切り) ……2枚
新玉ねぎ ……1/4個
ピーマン ……中1/2個
しらす干し ……20g
卵(M玉) ……2個

トマトケチャップ
……………大さじ1と1/2
こしょう ……少々

作り方

- ① 新玉ねぎは薄くスライスする。ピーマンは細切りにし、さっと湯通して水気をきる
- ② ①としらすを混ぜ合わせる
- ③ 食パンにトマトケチャップをぬり、②で土手を作るようにパンに乗せる
- ④ 黄身を割らないようにパンの真ん中に卵を入れてこしょうを振る。卵がお好みの硬さになるまでトースターなどで焼く(パンに焦げ目がついたら、全体にアルミホイルをかぶせて加熱すると、パンを焦がさずに卵を加熱することができます)