

6月は食育月間・毎月19日は食育の日

食は、人間が生きていく上で基本的な営みの1つであり、心身ともに健康な生活を送るためには健全な食生活は欠かせないものです。

食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

ご自分の食生活を振り返り、食べることの大切さを意識して規則正しい食生活を心がけ、自らの「食」を見直す機会にしましょう。

私たちも食育を推進しています!

佐渡市健康推進協議会では、親子や男性向けの料理教室を開催したり、エプロンシアターや手作りの紙芝居などを保育園や小学校で行ったり、食の大切さを伝える取り組みをたくさんしています。



★料理教室で子どもに好評だった、朝ごはんメニューを紹介します。

ご飯ピザ



材料 (2人分)

- ごはん: 1合
- 卵: 2個
- たまねぎ: 1/4個
- ピーマン: 1/4個
- ウインナー: 3本
- サラダ油: 小さじ1
- 溶けるチーズ: 40g
- 塩・こしょう: 少々
- ケチャップ: 大さじ2
- サラダ油: 大さじ1

〈作り方〉

- ①たまねぎ、ピーマンはせん切りにする。ウインナーは、輪切りにする。
- ②①の材料を軽く炒めておく。
- ③ボールにごはん、卵を割り入れ、塩・こしょうを入れて混ぜ合わせる。
- ④フライパンに油をひき温めたら、③を入れて丸く平らにする。
- ⑤焦げ目が少し着いたら、裏返す。
- ⑥ケチャップをぬって、その上に②の具材を広げてのせる。最後に溶けるチーズをのせて、ふたをして5分ほど弱火で焼く。チーズが溶けたら、できあがり。

朝ごはんを毎日食べていますか?



市では、朝ごはんを毎日食べる子どもが100%になることを目指しています。

朝、起きたての体はエネルギーが空っぽです。朝ごはんを食べないままお昼まで過ごすと、集中力がなくなってボーっとしたり、イライラしたりします。また、小さい頃から朝ごはんを食べないことが習慣化すると、小、中、高校生になってもそれが当たり前になってしまいます。発育期に必要な栄養がとれないだけでなく、将来、生活習慣病を引き起こす原因になると言われています。早く寝て、早く起きる生活リズムを身につけ、朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気にスタートしましょう。

大麻・けしを発見した場合は
通報してください

県では、不正大麻・けし撲滅運動を実施しています。下の写真に似た植物を発見した場合は、ご連絡ください。

詳しくは、佐渡保健所地域保健課 ☎ 7 4 - 3 4 0 3 (平日・午前8時30分～午後5時15分)まで。



「佐渡矯正展」が開催されます

日時 7月11日(土)午前10時～午後5時
7月12日(日)午前10時～午後3時

会場 アミューズメント佐渡

内容

- ・矯正広報 受刑者の社会復帰に向けた刑務所での取り組みを紹介します。
- ・刑務所作業製品展示即売 全国の刑務所で製作された家具、小物、靴などの製品の展示即売を行います。

お問い合わせ

新潟刑務所企画部門 (作業担当)

☎ 0 2 5 - 2 8 6 - 5 6 2 6

☎ 0 9 0 - 2 5 2 8 - 3 1 1 8

