

食育とは？

様々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択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むこと

こんなことも食育です
～身近にできることから始めましょう～

料理を
する

共食
(家族や友人、地
域の人と一緒に食
事をする)

主食・主菜
・副菜が揃っ
た食事をとる

伝統料理を
食べる、
伝える

減塩に気を
つけた食事
をする

農業体験
をする

食品ロスに
ついて知る

食育の輪を広げましょう

「食育基本法」策定から 20 年！

ライフスタイルの変化に伴って外食や中食（総菜や弁当）が増え、デジタル化によって食に関する情報が手軽に得られるようになり、食をとりまく環境は20年で大きく変化しました。一方で、偏った食事や欠食など不規則な食生活が肥満などの健康問題につながったり、食品ロスが増加して環境問題になるなど色をめぐる現状には様々な課題があります。解決のためには子供から大人全ての人が自分の食と健康に関心を持ち、食育を実践していくことが大切です。

湯沢市の食育活動

市では令和6年度に第3次食育推進計画を策定しました。

教育機関やボランティア団体、地域の方々と協力して食育の推進に取り組んでいます。



※農林水産省食育ピクトグラム

地域のサロンでの栄養講話



図書館での食育コーナー



小学生食育教室



食生活改善推進員の活動



イベントでの
食育クイズ



高校生への
食育講話

食べることは生きること

子どもも大人も生涯にわたって食育を実践していくことが大切です。



枝豆とひじきの炒り豆腐

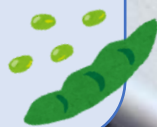
栄養価(1人前あたり)

エネルギー:72Kcal

たんぱく質:5.0g

脂質:3.9g

塩分:0.4g



材料(3~4人分)

材 料	分 量	材 料	分 量
枝豆	100g	酒	大さじ 1
木綿豆腐	1/2丁	砂糖	小さじ1
ひじき	乾燥 5g	しょうゆ	小さじ1
にんじん	1/4本	削りガツオ	2.5g
ごま油	小さじ1		



作り方

- ① ひじきはたっぷりの水で戻す。
- ② 枝豆は3分程ゆで、さやをとっておく。
- ③ 木綿豆腐はキッチンペーパーで水切りし、にんじんは千切りをする。
- ④ フライパンに木綿豆腐を入れ両面を焼き、焼き目がついたら大きめに切り崩す。
- ⑤ 4のフライパンにごま油とにんじん、ひじきを加えて炒める。
- ⑥ 枝豆、酒、砂糖、しょうゆを加えてさらに炒める。
- ⑦ 皿に盛り付け、削りかつおをのせて完成。

今回は湯沢市で生産される野菜の中で毎年上位になる枝豆を使ったレシピです。地元で生産される食物はとれたて新鮮で、時期に合わせて栄養をたっぷり含んだ「旬」のものです。夏が旬の枝豆は良質なたんぱく質を含み、ビタミン B1 や葉酸、カリウム、カルシウム、鉄、食物繊維など栄養豊富です。また大豆に比べてビタミン C を多く含むことも特徴です。さらにメチオニンというアミノ酸が肝臓でのアルコール分解を助けてくれるので飲酒をする方には強い味方です。塩ゆでするだけでもおいしい枝豆ですが炒め物や煮物に加えてもよい彩りになるためぜひ取り入れてみてください。

