

6月は食育月間・毎月19日は食育の日

6月は国の食育推進基本計画で「食育月間」、毎月19日は「食育の日」となっています。これは、多くの人が食育への関心を高め、年間を通じて健全な食生活を実践するための契機となるように定められたものです。

「食育」とは？

様々な経験を通じて「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出来る人間を育てること（食育基本法より）

食することは、全ての生活の基本です。しかし、近年食生活を取り巻く環境が急激に変化し、「孤食」やバランスの悪い食生活病疾患の増加など、様々な問題がみられるようになりました。これらの課題改善のためにも、豊かな自然を持ち、県内多数の農産物生産地域である朝倉市の食材を使って、「食育」と「地産地消」を推進していきましょう。



「第2次朝倉市食と農推進計画」を策定しました

【策定の趣旨】

市は、市民が生涯にわたり「食育の実践」を通して、健康で豊かに暮らしていくための行動指針の一つとして「第2次朝倉市食と農推進計画」を平成27年3月に策定しました。

基本理念

あさくらの豊かな自然を活かし、食をとおして健康で豊かな人間性（知育・徳育・体育）を育む

計画達成のための方向性として、

- ①家庭・地域における食育の推進
 - ②保育所（園）・幼稚園・学校等における食育の推進
 - ③地産地消の推進
- を3つの柱に、関係機関・各種団体と連携しながら更なる食育・地産地消の推進に取り組んでいきます。

問 市農業振興課

(☎52・1427)

朝倉市の郷土料理であり、市の特産品である「葛」を使ったレシピを紹介します。ぜひ、作ってみてください。

朝倉市郷土料理

くずかけ



《材料》（4〜5人分）

・鶏もも肉	80g
・干しいたけ	4枚
・にんじん	40g
・ごぼう	40g
・れんこん	40g
・だいこん	40g
・さといも	80g
・厚揚げ	1/2丁
・こんにゃく	1/3丁

A

《作り方》

- ①あらかじめ、昆布と干しいたけをそれぞれたつぷりの水で戻しておく。戻し汁は、だし汁として使う。
- ②Aの材料を食べやすいように1〜2cm角に切る。
- ③こんにゃくは下茹でする。ごぼう、れんこんは水にさらしてから、厚揚げは、お湯をかけ油抜きをする。
- ④①のだし汁でごぼう、れんこんが柔らかくなるまで煮込む。鶏もも肉、しいたけ、だいこん、にんじん、こんにゃくを加え醤油と塩を入れる。少し煮込んでから、さといも、厚揚げを入れ具材が柔らかくなるまで弱火でゆつくり煮込む。
- ⑤仕上げに同量の水で溶いた葛（片栗粉）を加え、ひと煮立ちさせとろみをつける。



- ・昆布 5cm角
- ・作り方①の戻し汁 5カップ
- ・醤油 小さじ2
- ・塩 小さじ2
- ・葛粉（片栗粉） 大さじ1・5