



# 食育の日だより



## ○今月のテーマ「蒲郡市農林水産まつり & 食育フェス」

食育に関するイベントとして今年も蒲郡市農林水産まつり & 食育フェスタが開催されます！開催日時は令和8年2月7日（土）、8日（日）10時から15時まで、会場はボートレース蒲郡です。

市民一人ひとりが食に対する正しい知識を学び、日々の生活に活かせるように、食育の実践と発展の場として、手を当てるだけで、野菜の摂取量がわかる「ベジチェック」や指先で血管の老化度がチェックできる「血管年齢測定」など、楽しいイベントが盛りだくさんです。

皆様のご来場をお待ちしております！

## ○今月の食育レシピ「ニギス団子汁」

### ★材料（4人分）

|          |       |
|----------|-------|
| ・ニギスのすり身 | 180g  |
| ・里いも     | 200g  |
| ・にんじん    | 60g   |
| ・葉ねぎ     | 1本    |
| ・水       | 500cc |
| ・しょうゆ    | 大さじ2  |
| ・塩       | 一つまみ  |

### ★作り方

- ①里いも、にんじんは短冊切り。葉ねぎは小口切り
- ②ニギスのすり身（市販）に①の野菜を入れて、団子を12個作る。
- ③水を沸騰させ、②を入れ火が通ったら調味料を入れて煮る。
- ④器に盛る



蒲郡市食育推進計画推進委員会

今月の担当：農林水産課