



食育の日だより



○今月のテーマ 「食育月間について」

☆「食育月間」とは

国が定める食育の基本計画において、毎年6月に定められており、その期間中に食育に対する理解を深め、食育推進活動への積極的な参加を促し、その一層の充実と定着を図るものです。

この機会に改めて「食」について見つめ直してみませんか。

- ・規則正しい食生活を身につけよう。
- ・地産地消に取り組もう。
- ・生産から消費までの食の循環を理解しよう。
- ・郷土料理や伝統料理などを食べる機会を増やしましょう。

是非、皆さんも食育の取組を実践してみてはいかがでしょうか

○今月の食育レシピ 「タコのみかんマリネ」

★材料（2人分）

- ・ゆでタコ 150 g
- ・玉ねぎ 中 1/4 個(50 g)
- ・蒲郡みかん 1 個
- ・イタリアンパセリまたはバジル 少々
(調味料)
- ・オリーブオイル 大さじ 2
- ・みかん果汁 大さじ 2
- ・酢 大さじ 2
- ・塩 小さじ 1/4
- ・砂糖 小さじ 1/2
(みかんの味によって調整)
- ・コショウ 少々
- ・あれば白ワイン 大さじ 1/2

★作り方

- ① タコは3～5 mmのそぎ切りにする。玉ねぎは薄切りにする。みかんは実を取り出し、大き目にちぎる。
- ② 大きめのボウルに調味料を入れ混ぜ合わせておく。
- ③ ②に①を加え、和える。ラップを材料に密着させるようにしてかけ、味がなじむまでしばらく置いておく。
- ④ 器に盛り、イタリアンパセリ（またはバジル）を飾る。



★ほかにもたくさんのレシピを公開中！ 🔍「キッチン GAMA」で検索！
蒲郡市食育推進計画推進委員会 今月の担当：農林水産課