

～合言葉は“健康・団らん・感謝”～

毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」です！

毎日の食事、意識していますか？

「食」は皆さんの活力“健康”の源。「食」は家族や仲間とのコミュニケーション“団らん”の場。活力を与えてくれる「食」これを作ってくれる人に、自然の恵みに“感謝”です。

国がまとめた「食育基本計画(平成18年3月策定)」では多くの方に「食」について関心を持ってもらうため「食育月間」「食育の日」を定めています。

この機会に「朝ごはんを毎日欠かさない」、「目指せ！1日30品目」、「週に一度は家族全員でごはん」、「食事の前に“いただきます”」などなど、自分の生活の中でちょっと気になる「食育」を意識してみませんか。

○わが家のおすすめ漬物レシピ集○

都留市は大根、きゅうり、特産物の梅など漬物になる食材に恵まれています。また、わが家自慢の漬物がたくさんあることから、地域の食と健康を考えた活動を積極的に行っている都留市食生活改善推進員会では「健康」、「薬食機能」に富む食べ物として、漬物を多くの家庭で手作りしてもらおうと「わが家のおすすめ漬物レシピ集」を発行しました。

レシピ集では、昔から受け継がれてきた漬物36種について、塩分量、カロリーについても分析して初めて漬物を漬ける方でも分かりやすく紹介しています。

問合先 レシピ集について 健康推進課

食育つる推進プランについて 政策形成課

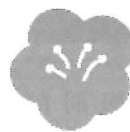
「おすすめレシピ集」にも登場
ちょっと、“うめー”話



季節のものを地元の食材で！

6月は「入梅」。都留市の花は「梅」。2月に咲いた家の近くの梅の木が、もうすぐ収穫のころですね。そこで、都留市で採れた食材を都留市で食す、地産地消「梅」のお話。

梅干でおなじみの梅ですが、お料理でもその使い道はいろいろ。煮魚と一緒に煮込んで臭みをなくし骨まで柔らかくしたり、漬物につかって酸味を出したり、ジャムにしたり…。その栄養価も、老化防止(身体の酸化物を取り除く)作用や抗菌作用があると言われているクエン酸の宝庫なのです。このクエン酸はカルシウムを体内へ吸収しやすくする優れもので、胃腸にも、自律神経にも良いと言われています。家の近くの梅の木も捨てたものではありません！！毎日の食事に“うめー”はいかがですか？



「男女共同参画週間」 6月23日(月)～29日(日)

内閣府では「わかちあう、仕事も家庭も喜びも」という標語のもとに6月23日(月)から29日(日)まで「男女共同参画週間」を実施し、全国会議などを開催します。

市では、平成13年に「男女共同参画都市」を宣言し「人にやさしいまち」を築くため様々な啓発活動などを実施しています。

この活動をもっと広げていくためには、女性も男性もすべての個人が思いやりを持ち、ともに支え合い、それぞれの個性と能力を発揮し、家事・育児・介護・仕事を分かち合う協働のまちづくりの実現に向けた、みなさん一人ひとりの取り組みが必要です。この機会に、男女がともに支えあう社会について考えてみましょう。

なお、県では、6月を推進月間として次のイベントなどを行っています。奮ってご参加ください。



◎「ぴゅあ富士男女共同参画推進月間イベント」

家族のため、社会のための働きづめの毎日、気が付けば寂しい身、足が進まない地域デビュー。でも、夢と希望を諦めてはいけません。寸劇と対談を機に、活力あふれる生き方を考えてみませんか！

日時 6月22日(日)午後1時30分～3時25分

場所 ぴゅあ富士

内容 第1部 寸劇「男だつてケセラセラ」劇団さくらつ子
午後1時30分～2時10分

第2部 対談「ベストパートナー」澤田洋一・請子夫妻
午後2時25分～3時25分

対象 どなたでも。

その他 参加は無料です。

問合先 イベントについて ぴゅあ富士 ☎(45)1666

その他男女共同参画について 政策形成課