

# 6月は食育月間です！ ～相模原市食生活改善団体わかな会の アイデアが詰まったレシピ集を作成しました～



相模原市食生活改善推進団体わかな会と連携し、より良い食生活に近づくアイデア等が詰まったレシピ集（全4種）を作成しました。

## 1 レシピ集の内容

### 【健康】

主食・主菜・副菜がそろった「バランスの良い食事」の組み合わせ例として、「お肉がメインの献立」「お魚がメインの献立」「豆腐がメインの献立」等全13レシピ

### 【高齢者向け】

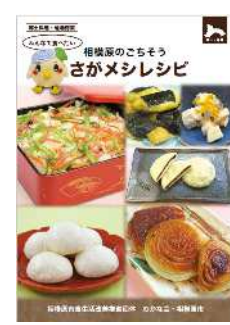
「たんぱく質を多くとれる簡単レシピ」や、いつもの食事に食材を少し追加するだけでたんぱく質がアップする「たんぱく質ちょい足しレシピ」等全12レシピ

### 【食育】

「ちぎる」「もむ」等子どもと一緒に調理に参加できる工夫がたくさんある、全9レシピを細かい写真付きで掲載

### 【郷土料理・地場野菜】

相模原の郷土料理5レシピに加え、相模原の特産である「やまといも」「ごぼう」「ゆず」を使ったレシピ等全18レシピ



## 2 配布場所

農林水産省が実施する食育月間（6月）に合わせて開催する「食育パネル展」にて配布いたします。

### 【食育パネル展】

日時 令和3年6月16日(水)～6月30日(水)

場所 ウェルネスさがみはら1階ロビー

内容 食育に関するパネルの展示及び資料やレシピ集等の配布

主催 相模原市健康増進課

また、市ホームページからも内容をご覧いただけます。

<https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/kurashi/kenko/shokuseikatsu/1007361.html>

食生活改善推進団体わかな会とは…

相模原市食生活改善推進団体わかな会は、食生活を中心とした健康づくりを、地域の身近な方々と一緒に進めているボランティア団体です。

### 【問い合わせ先】

健康増進課 今泉

電話042-769-8274