

毎年6月は「食育月間」



毎月19日は「食育の日」

現在、ライフスタイルの変化に伴い“朝食をとらない”“不規則な食事”“栄養の偏り”などの食生活の乱れにより、生活習慣病や肥満の増加などの問題が生じています。

国では、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定め、「食育」を推進しています。

「食育」とは、さまざまな体験を通して生涯健康に生きるための「食べる力」を育む取り組みのことです。この機会に「食」について考え、家庭で「食育」を実践してみましょう。



いのち い 命をはぐくむ しよくいしき 食意識を育てよう

- 早寝・早起きをし、朝食をきちんと食べましょう。
- 食事作りや片づけなどお手伝いをしましょう。
- 子供と一緒に楽しく食事をし、子どもが食事のマナーやあいさつの習慣など食事に関する基礎を身につけられるようにしましょう。



やまざと や 山里の豊かな自然で育まれた食文化を伝承しよう

- 飯山市の農畜産物を積極的に購入し、自らがその魅力を市内外の親せきや知人に発信しましょう。
- 次代を担う子供たちに郷土料理や伝統料理の食文化を伝えていきましょう。



まいにち ま 毎日の食事で健康寿命をのばそう

- 調味料の量に気をつけ、薄味を心がけて、食塩摂取量を減らしましょう。
- 主食・主菜・副菜を組み合わせた適量の食事を心がけましょう。



飯山市の郷土料理

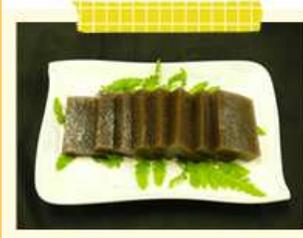
飯山市で古くから冠婚葬祭などにおいて郷土食として親しまれてきました。飯山市の無形民俗文化財として今に引き継がれています。



富倉そば



笹ずし



えご



いもなます

6 月が旬の食材

旬の食材は、「新鮮でおいしい」「栄養価が高い」「値段がお手頃」の3拍子がそろっています。旬の食材をぜひ食卓に取り入れてみましょう。



ブロッコリー



アスパラ

飯山は全国でも有数のアスパラの産地!!

初夏に出回るアスパラは「甘い・やわらかい・ジューシー」の3拍子がそろっています。



にら



ふき



玉ねぎ



さくらんぼ



あじ



いわし



さわら