かみす食育だより 令和７年６月号(114号)

肉も大事・魚も大事・野菜も大事・みんな大事

色鮮やかにあじさいが咲く季節となりました。この時期は急激な気温や気圧の変化もあり体調を崩しやすくなります。食事や睡眠をしっかりとって体調を整えましょう！

６月は
食育月間
毎月 19 日は
食育の日

６月は「食育月間」、毎月 19 日は「食育の日」と定められています。「食育」とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識とバランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

期間中は、全国規模の中核的な行事として食育推進全国大会が開催されたり、全国各地で食育をテーマとした取組やイベントが実施されたりします。ぜひこの機会に皆さんも食育に取り組みましょう！

旬の食材

さやいんげん

５～９月頃が旬の緑黄色野菜で、インゲン豆や三度豆（さんどまめ）などとも呼ばれます。主な産地は千葉県、鹿児島県、北海道など。

栄養

ビタミンＡ、ビタミンＢ群、ビタミンＣ、カリウム、食物繊維など、様々な栄養素がバランス良く含まれています。

ビタミンＡやビタミンＣは免疫力アップや美肌効果に、カリウムは正常な血圧の維持に、食物繊維は便秘解消などに役立ちます。

料理に幅広く活用できる野菜なので、ぜひ様々な調理方法で楽しんでみてください♪

さやいんげんと新じゃがのカレー炒め

食材２つでできる簡単レシピを紹介！カレー味が食欲をそそります。
新じゃがいもも今が旬で、皮がやわらかいため
よく洗って皮をむかずに食べるのがおすすめです。

１人分あたり　エネルギー９３kcal、　食塩相当量０.３ g

材　料(2 人分)

さやいんげん
　　：10本（約６０ｇ）
新じゃがいも
　　：中2個（約１８０ｇ）
炒め油　：大さじ１/２
カレー粉：大さじ１/２
塩　　：ひとつまみ

作り方

①新じゃがいもはよく洗い、皮ごと細切りにして水にさらし水気を切る。
②さやいんげんは両端を切り落とし5cm程度の長さに切る。
（下ゆでするか、電子レンジ５００Wで１～２分加熱すると良い）
③フライパンに油を入れて熱し、はじめに新じゃがいもをやわらかくなるまで中火で炒めたら、さやいんげんを加えてしんなりするまで炒める。
④カレー粉と塩を加え、まんべんなく味がついたら完成！

健康増進課、はさき保健・交流センター