

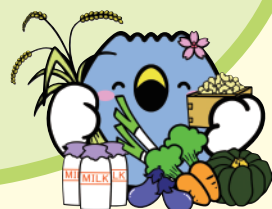
# 阿賀野市の食育を進める 「4つの目標」と「食育メッセージ」

## 1. 食に関する知識の習得と健全な食習慣の実践

- 朝ごはん！あなたの体の目覚まし時計
- よくかんで みんなで食べるとおいしいね

## 2. 安心・安全な農畜産物の生産と地産地消の推進

- 地産地消 阿賀野の恵み  
米・大豆・牛乳・野菜



阿賀野市  
イメージキャラクター  
「ごずっちょ」

## 3. 食文化の伝承と発展

- 伝えよう旬！親から子どもに我が家の味
- 作ってますか？食べてますか？郷土料理

## 4. 食をとりまく環境問題への取組

- 持ち歩こう エコバッグ
- もったいない 上手に料理  
ゴミ減量



### ？「食育」ってなあに？（食育基本法より）

- ① 生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの
- ② 様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し健全な食生活を実践することができる人間を育てること

平成21年3月に「阿賀野市食育推進計画」を策定しました。  
詳しくは阿賀野市ホームページをご覧ください。  
（ホームページアドレス <http://www.city.agano.niigata.jp/>）

問い合わせ先 阿賀野市健康推進課 健康づくり係  
☎0250-62-2510

いく  
毎月19日は食育の日 毎年6月は食育月間

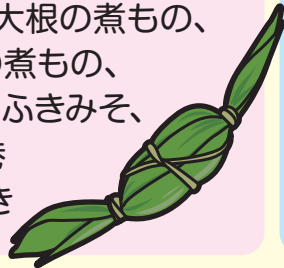
# 子どもたちに伝えよう!

## 郷土料理カレンダー

今では1年中あらゆる食べ物が手に入る時代ですが、みなさんは季節の郷土料理をご存じですか?  
食生活改善推進委員の協力により、市内の郷土料理をまとめました。  
今後、レシピは市のホームページに掲載予定です。

### 春

- 主食** 竹の子ごはん
- 副菜** 干しかぶと身欠きニシンの煮もの、山菜料理(タラの芽・わらび・こしあぶら・こごみ・うど、みず・ぜんまい他)、新じゃがいもの煮ころがし、切干し大根の煮もの、冬菜の浸し、ふきの煮もの、たくあんの油炒め、ふきみそ、干しかぶのからし巻
- おやつ** 草餅、笹団子、ちまき



### 夏

- 主食** 五目寿司、しょうがごはん
- 主菜** どじょうの柳川
- 副菜** なす(油炒め・ふかしなすの生姜醤油がけ・焼なす・なす漬)、夕顔のあんかけ、かぼちゃのひき肉あんかけ、なんばん味噌のしそ巻、梅干し、らっきょう漬、えご
- 汁もの** きゅうりの冷や汁、くじら汁
- おやつ** 笹餅、しそジュース



### 秋

- 主食** 栗ごはん、さつまいもごはん、きのこごはん、おはぎ
- 主菜** 鮭の焼きつけ
- 副菜** いもこ味噌、さといも煮、かきのもとのお浸し、かき和えなます、れんこんのいとこ煮、ずいきの酢のもの、柿の白和え、たくあん
- 汁もの** きのこと汁
- おやつ** さわし柿



### 冬

- 主菜** 塩引き鮭、ブリ大根、にしんの粕漬、鯉の甘煮
- 副菜** 小煮(のっぺ)、くき菜の油炒め、五目豆、氷頭なます、昆布巻、ぜんまいの白和え、ぜんまいの煮物、干しずいきと打ち豆の煮物、ふろふき大根(ねぎ味噌・ゆず味噌)、豆味噌、ハリハリ漬
- 汁もの** 鮭の粕汁、鮭のがら汁、たら汁、くき菜汁(打ち豆入り)、鯉こく
- おやつ** 干し柿



### 行事

五目ちらし(すだれ麩入り)、赤飯、あん入りもちの雑煮  
あゆの粕漬(正月)小煮(のっぺ)



みんなで楽しく  
食べよう!

食事はおなかを満たすだけのものではありません。家族や友達と一緒に食べることは楽しくて、心も安らぐものです。また、子どもは大人の食事のしかたを見て学びます。まずは大人が率先して朝食を食べたり、手本を示しましょう。食事のマナーは、みんなで一緒に食べてこそ身につくものです。