

# 6月は食育月間です

「人」に「良い」と書いて「食」と読みます。  
人を良くすることを「育む」のが「食育」です！

毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。

食育基本法の成立が6月であることから毎年、食育月間が6月と定められました。

食育とは、家族みんなで食事をしたり、沖縄の郷土料理や行事食を食べたりなど食について考えることです。

## <食育月間のロビー展示について>

6月の食育月間にあわせて、宜野湾市役所1F市民ギャラリーにて食に関するポスターなどの展示を行います。ぜひ、足を運んでみてください。

掲載期間 6月19日(月)～22日(木)

展示場所 市役所1F市民ギャラリー



shokuiku

cook

# 7月は沖縄県『県産品奨励月間』です

～じょうとーむん 使うよろこび 県産品～



## Cook

県産品奨励月間にちなんで、7月が旬のゴーヤーを使った簡単なレシピを紹介します。

7月は沖縄県の県産品の食材を積極的に使い、県産品を使う喜びを知ろうという月間です。沖縄の野菜は太陽の光をたっぷり浴びて育ったため、栄養価が高いと言われています。普段使っているもの、食べている物を県産品に替え、ぜひご家庭でとり入れてみましょう！

私たち一人ひとりが県産品を愛用し、豊かな沖縄県をつくっていきましょう。

## ゴーヤー油みそ



### 材料

ゴーヤー 中くらい1/4本 ★甘口白みそ 大さじ5 ★砂糖 大さじ2  
★みりん 大さじ1 油 大さじ1 生姜 小さじ1/2  
●ごま 大さじ1 ●かつお節 2～3g

- ①ゴーヤーの種を取り粗みじん切りにする。
  - ②しょうがは、皮をむきすりおろす。(市販のチューブでもOK)
  - ③フライパンに油を熱し、ゴーヤーを炒め、★を加える。
  - ④生姜を加え、●を加えて出来上がり。
- ※三枚肉やピーナッツを加えてもおいしいですよ♪  
甘さはお好みで調整してください。



### 材料

ゴーヤー 200g      じゃこ 30g      ドライおから 大さじ3  
ふじっこ 10g      花かつお 3g      ごま油 大さじ1  
薄口しょうゆ 小さじ1      料理酒 大さじ1      みりん 大さじ1

### 作り方

- ①ゴーヤーは横半分に切りワタを取り、60℃位のお湯にひとつまみの塩を入れ、さっと茹でる。茹でたゴーヤー半分を縦に細切りにし、細かく切る。残りの半分は斜め薄切りにする。
- ②ワタの種を取り、みじん切りにする。
- ③フライパンでじゃこをパリッとするまで乾煎りし、ごま油を入れる。よく混ぜてからゴーヤーとワタを入れ、薄口しょうゆ、みりん、料理酒、ドライおからを入れ、さつとからめ、塩昆布で味を調える。

## ゴーヤーふりかけ



問合せ 健康増進課 ☎898-5583