



# 6月は食育月間

知っていますか？ 毎年6月は食育月間・毎月19日は食育の日

食育とは、生きる上での基本であり、教育の三本柱である知育・徳育・体育の基礎となるものです。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が重要です。

本市では、令和6年3月に「第4次食育推進計画」を策定し、家庭、地域、各関係機関等が協働して取り組み、市民の健康増進を図っています。

## ■食育推進計画

- ①家庭における食育の推進
- ②学校、保育所等における食育の推進
- ③地域における食育の推進
- ④地産地消の推進、環境と調和のとれた食育の推進
- ⑤食文化の継承、食品の安全性等の情報提供



## ■飯塚の郷土料理

### 温めなます



祭りの時に出されていた大根と人参、鯖を煮たなますです。

### だぶ

小さく切った根菜類や鶏肉で作ったとろみのある汁物です。



### 柿の葉ずし



しめ鯖などを酢飯と一緒に柿の葉で包んだお寿司で秋のおくんちのごちそうです。

### ちらしずし

鶏肉が入るのは筑豊地域の特徴です。



### がめ煮(筑前煮)



鶏肉、里芋、ごぼう、人参、たけのこなどを煮込んだ福岡の代表的な郷土料理です。

### 餅入り茶碗蒸し

鶏肉、しいたけ、かまぼこ等の一般的な茶碗蒸しに、お餅が入るのが特徴的です。



飯塚市では、食生活改善推進会和協働で各種食育教室を開催しています

### うちごはん学べる一む

料理を作るって大変！なんてお悩みのみなさん！この教室で楽しく料理を学びませんか。



### 親子料理教室

食育5つの力を育もう！食に関する力が身につくように調理体験を通して楽しく学びます。



### 男性料理教室



料理をしたことがなくても大丈夫！美味しそうな料理が出来ました。

### 和食文化講習会

四季の和菓子や保存食やおせちなど、郷土料理や伝統料理を通して和食の文化を一緒に学びませんか！



食育コーナー6月10日(月)～28日(金)8時30分～17時15分

穂波支所1階にて、レシピ等の配布や食育に関する展示を行います。

期間中、食育かるた、四季のレシピ本、和食文化レシピ、お食事手帳など設置しています。クイズもあります。



<食育かるた>



<和食文化レシピ>



<クイズ>