

毎月19日は

「能登町 家族団らん食育の日」

この日は、家族で楽しく食事をしましょう。

「能登町 家族団らん食育の日」とは？

親は仕事、子どもは部活や勉強などそれぞれが忙しい毎日で、一家団らんの機会が少なくなったという声を受け、能登町では、家族が食卓を囲みながら、ふれあい、絆を深める機会となるよう、毎月19日の「食育の日」を「家族団らん食育の日」とすることとしました。

「家族団らん食育の日」に家族で食事ができるようにしてみませんか？

なぜ 家族団らんなのか

家族と一緒に暮らしていても、それぞれ違う時間に一人一人食事をする「孤食」、家族が同じ食卓を囲んでいても、それぞれが好きなものを食べる「個食」が増えています。

食育の主役は家庭です。団らんは、コミュニケーションによる家族の絆を深める機会として、また、食生活を見直す機会として大切です。

おすすめレシピ

豚肉の冷しゃぶ



<材料> 4人分

豚肉 240g

(しゃぶしゃぶ用)

ミニトマト 8個

水菜 80g

レタス 20g

長ねぎ 20g

Aごま醤油たれ

醤油 大さじ2・1/2

酢 大さじ2

砂糖 小さじ2

すりごま 大さじ1

<作り方>

1. 豚肉はお湯にくぐらせ火を通し、水にとり水気をきる。
2. ミニトマトは半分、水菜は3~4cm長さに切り、レタスと長ねぎは3~4cm長さの細切りにする。
3. Aの調味料を混ぜ合わせ、たれを作る。
4. 器に②の野菜、豚肉を盛り付け③のたれをかける。

調理のポイント

湯通した豚肉を冷ます時は、冷水ではなく常温の水にとると、肉が硬くならず、柔らかくおいしい豚しゃぶに仕上がります。

担当 能登町健康福祉課健康推進係

電話 0768-72-2504