

# 毎月19日は 食育の日



毎月19日は「食育の日」です。  
また、6月は「食育月間」と定められています。

食育は、子どもから大人まで、みんなにとって大事なもののひとつです。

食を豊かにすることで、心にも体にもよい影響をもたらします。

## 食育ってどんなこと？

- ☑ 朝ごはんをしっかり食べる
- ☑ 家族そろって、いっしょに食事をする
- ☑ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつや食事マナーについて考える
- ☑ 旬の野菜を使用した料理づくりや、郷土料理づくりにチャレンジしてみる



何気ないことのように見えるけれど、これも立派な「食育」だよ。



クイズ!



津久見市の郷土料理である「ひゅうが丼」のたれの特徴は？

- ① 卵白を入れる
- ② 卵黄を入れる
- ③ わさびを入れる

こたえは、  
下にあります

次代に残したい大分の郷土料理

<https://www.pref.oita.jp/soshiki/13900/kyoudoryouri.html>

次代に残したい大分の郷土料理レシピ集

Tweet いいね! シェア 印刷用ページを表示する 掲載日:2012年7月2日更新

次代に残したい大分の郷土料理



大分県内の郷土料理の  
レシピがたくさん  
のってるよ!  
津久見市の郷土料理  
はなにかな?



大分県ホームページより

© 2012 Oita Prefecture