

食べることは、私たちが生きていくためにとても大切なことです。

でも、日々のあわただしさのなかで、食べることの大切さを忘れかけていませんか？

家族や仲間とともにする食事は、笑顔があふれ、会話もはずみ、いっそうおいしく、楽しいものになります。

自分にあった「食」を理解し、選ぶ力を身につけると、こころとからだの元気につながります。

食べ物や、「どこで」「どのように」作られたかを知ることによって驚きを感じ、ありがとうの気持ちが広がります。

一人ひとりの「食」をもっと大切にしていきましょう。

## 毎年6月は「食育月間」

## 毎月19日は「食育の日」



2019年3月に「第3次千葉市食育推進計画」を策定しました。市民の皆さまをはじめ、食に関わる関係機関・団体等と連携・協働し、食育の推進に取り組んでいます。

千葉市 食育

検索

## にんじんごはん

にんじんの甘みで、お子さまにも大好評！

### 材料(大人4人分)

米……………2合(300g)  
にんじん……………中1/2本(70g)  
ちりめんじゃこ…大さじ3(15g)  
バター……………大さじ1/2(6g)  
固形コンソメ……1個(5g)



### 作り方

茹でたブロッコリーを添えて、にんじんに見立ててもかわいいですね！

- ①にんじんをすりおろす。
- ②炊飯器にといた米、にんじん、ちりめんじゃこ、バター、砕いた固形コンソメを入れ、ふつうの水加減で炊く。

材料を入れて、スイッチオン！



### <栄養価(大人1人分)>

エネルギー 297kcal      たんぱく質 6.3g      脂質 2.1g  
炭水化物 60.3g      カルシウム 28mg      食塩相当量 0.8g



### 食生活に関する相談

施設名	電話番号
中央保健福祉センター健康課	☎ 043-221-2582
花見川保健福祉センター健康課	☎ 043-275-6296
稲毛保健福祉センター健康課	☎ 043-284-6494
若葉保健福祉センター健康課	☎ 043-233-8714
緑保健福祉センター健康課	☎ 043-292-2630
美浜保健福祉センター健康課	☎ 043-270-2221

編集・発行

千葉市保健福祉局 健康部 健康支援課

〒261-0001 千葉市美浜区幸町1-3-9

電話:043(238)9926 FAX:043(238)9946

