



まいつき
毎月
にち
19日

かぞく
家族そろって
はいただきますのひ

問い合わせ先： 塩尻市役所 健康づくり課
TEL 0263-52-0280 (内線2172)

まいつき
毎月
にち
19日

家族そろって いただきますの日



塩尻市は毎月19日の『食育の日』を『家族そろっていただきますの日』として、取り組みを進めています。

家族そろって食事をすると…



- 家族がそろって安心感で、心が落ち着き楽しい食事に！
- 食事の楽しさやマナー・食文化を伝える良い機会になります。

食育の基本は家庭から！
家族そろって食事をする日を増やしませんか？

色々な食材を食べてみよう！

色々な種類の食材を食べることでバランスが整い心と身体を育てます。

- ごはん・パン・麺類などの主食がある。
- 魚・肉・大豆製品のおかずがある。
- 野菜のおかずがある。

定食型の食事は
栄養素のバランスが
整いやすいです！



一緒に作ってみよう！

一緒に料理を作ることで食事に対して興味がわき嫌いな物も食べてみたくなるかも…！

- 親子で一緒に料理を作ってみる。
- 家庭や郷土の味を大切にしよう。
- 食器を並べることや後片付けも立派なお手伝い。



お手軽ホットサンド

特別な調理器具がなくても
お子さんと一緒に簡単に作れます



1人分 栄養量
エネルギー:112kcal たんぱく質:5.3g
脂質:4.1g 塩分相当量0.7g

材料(4人分)

食パン(8枚切り)… 4枚

具材

スライスチーズ… 2枚
ロースハム… 2枚
ピーマン …… 1個
コーン(水煮)… 大さじ2

水溶性小麦粉

小麦粉… 大さじ1
水 …… 大さじ1

作り方

- ①水溶き小麦粉用の小麦粉と水を合わせておく。
- ②ピーマンは薄く切る。スライスチーズとロースハムは半分に切る。コーンの水気を切る。
- ③ピーマンを耐熱ボウルに入れてラップをして、電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。
- ④食パンの耳を切り落とし、ラップをかけ、手で薄く伸ばす。
- ⑤食パンの周囲1cmを残して具材をのせ、残した1cmの部分に①を塗り、折りたたんでしっかりと目押しをさせる。
- ⑥トースターで表面がきつね色になるまで焼く。
お好みでケチャップやカレー粉をかける。