



みんな一緒にいただきますの日



みんなで食べるとこんなにいいことが！

- みんなで食べる安心感で心が落ち着き、心も体も健康に！
- 一緒に食べると食事のリズムが良くなり、起床や就寝時間が安定します。



塩尻市ホームページ
塩尻市の食育
健康レシピを紹介中！



塩尻市給食レシピサイト
こんこんレシピ
コンコンコロケのレシピはこちら！



塩尻市役所 健康づくり課
0263-52-0280 (内線:2147)

まいつき

にち

毎月19日は

みんな一緒にいただきますの日です！

誰かと一緒に囲む食卓は繋がりが生まれる場所になります。
子どもには食事の楽しさ・食文化・食事マナー・心も体も健康に
過ごすための知識を伝えます。
大人にとっても栄養バランスが整いやすく、心の安定につながります。

毎月19日をきっかけに家族と親しい誰かと近所の人と
みんなで一緒に食事をする機会を増やしませんか？



食材を知ろう！

食材はそれぞれ身体に入った後の働きや特徴がさまざまです。
みんなで一緒に食べると食材の種類が増えて栄養バランスが整います。

いろんな色の
食材を食べよう！



体をつくる 赤の食材

たんぱく質を多く含む食品が多く
血液や筋肉になります



エネルギーのもとになる 黄の食材

炭水化物や脂質を多く含む
体を動かす力や体温に使われます



体の調子を整える みどりの食材

野菜、きのこ類、海藻類など
ビタミン、ミネラルを多く含む
体の調子を整えるために利用されます



一緒に作ろう！

一緒に料理をすることで食事に対して興味がわき
嫌いなものも食べてみたくなるかも...！

- 親子で一緒に料理をしてみる
- 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



作ってくれた人に
感謝をさせていただきます！

コンコンコロツケ

市内の中学生が考案したメニュー

キツネの顔になるように形を整えてあげるのがポイントです



材料(4人分)

すし揚げ	4枚
じゃがいも	中1と1/2個
玉ねぎ	中1/3個
豚ひき肉	80g
油(炒め用)	適量
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
スパゲティ	適宜
揚げ油	適量
＜タレ＞	
三温糖(砂糖)	小さじ2
薄口しょうゆ	小さじ2弱
みりん	小さじ2弱

作り方

- ①三温糖、薄口しょうゆ、みりんを弱火で煮立ててタレを作る。
- ②すし揚げの短い方の端を切り落とし、裏返す。
- ③じゃがいもは皮を剥き、切ってから水にさらし、蒸してからつぶしておく。
- ④みじん切りにした玉ねぎと豚ひき肉を炒め、塩、こしょうで味付けする。
- ⑤③と④を合わせ、すし揚げの半分程度まで入れる。
- ⑥すし揚げの底部とは違う向きで上部を閉じて一度折り返してヒダをつけるようにスパゲティを刺して止める。
- ⑦170度の油で表面がカリッとするまで揚げる。
- ⑧タレを添えて盛り付ける。