



切干大根のごまツナサラダ

ツナのコクとごまの香りが相性抜群。噛みごたえ満点で満足感もたっぷり。

【材料 2人分】

- ・切干大根…14g
- ・きゅうり…1/2本
- ・ツナ水煮缶…1/2缶
- A
 - すりごま…大さじ 1
 - ごま油…小さじ 1
 - しょうゆ…小さじ 1
 - 砂糖…小さじ 1
 - 酢…小さじ 1



エネルギー 73kcal/食塩相当量 0.5g

【作り方】

- ① 切干大根は水に15～20分浸けて戻す。ツナ缶は汁気を切っておく。
- ② きゅうりはせん切りにし、塩（分量外）でもんで、しんなりしたら洗い流す。
- ③ ①、②、混ぜ合わせたAをボウルに入れ、和える。

【食生活改善推進員から一言】

にんじんやワカメを加えたり、ごまを振ったり、さまざまなアレンジで作ってみてください。

－ 生涯にわたり「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう －

毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。心も体も健康で過ごすために、生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育んでいきましょう。

【食育で育てたい6つの力】

①心と体の健康を維持できる、②食事の重要性や楽しさを理解する、③食べ物の選択や食事づくりができる、④一緒に食べたい人がいる（社会性）、⑤日本の食文化を理解し伝えることができる、⑥食べ物やつくる人への感謝の心を育む

これらは子どものころから家庭や学校、地域など多様な環境での多岐にわたる経験を通じて学び、身に付けていきます。そして、大人になってからも実践し、育み続けていくことが大切です。

【こんなことも食育です】

親子で料理、農林漁業体験、食事のマナーを身に付ける、誰かと一緒に楽しく食事をする、など。