

## 毎月19日は「家族そろって食べる日」

高浜市こども食育推進協議会では、市民の食育をさらに進めるため、毎月19日の食育の日を、「家族そろって食べる日」とすることに決定しました。

19日は家族みんなで「食」を大切にする日として、家族そろって食事をしましょう。

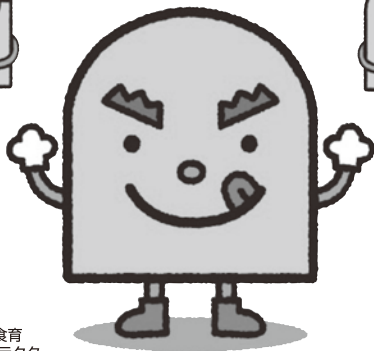
# 毎月19日は 家族そろって 食べる日



パパラッキー



ママラッキー



高浜市こども食育  
マスコットキャラクター

かわら食人 **カワラッキー**

毎月19日は、家族みんなで「食」を大切にする日にしましょう。  
月に1回は、家族そろって食事をしましょう。

高浜市こども食育推進協議会

## カワラッキーの月かわりレシピ

こども食育マスコットキャラクターのかわら食人カワラッキーが、保育園で子どもたちが食べている給食やおやつのでき方の一部をご紹介します。ご家庭でも簡単にできます。ぜひ、お子さんと一緒に作ってみてください。

### 「さばの味噌煮」

#### 材料(1人分)

さば1切(約40g)、生姜1g、  
A(赤味噌小さじ1、酒小さじ1、  
砂糖小さじ3分の2、みりん  
少々、醤油少々)

#### 作り方

- ①鍋にAと水を適量入れて火にかける。
- ②煮立ったら、生姜とさばを入れる。
- ③再び煮立ったら落としフタをし、弱めの中火で煮る。

さばは腐りやすいから、生ではあまり食べないんだ。酢でしめた「しめさば」にしたり、竜田揚げや味噌煮などに火を通して食べるよ。



# 子育て・子育て

## 支援情報

67

市役所こども育成グループから、子育て・子育て支援に関する情報を毎月1日号で、お知らせします。

問合せ先 市役所こども育成グループ  
☎52-1111(内線362)



今回はK.Iさんからのエピソードです。