

「食」おいしくたのしく!

とよおか食育レシピ集



豊岡市マスコット“玄武岩の玄さん”

時代の変化と共に食に関する考え方も変わってきました。

栄養バランスの偏りや食生活の乱れを原因とする肥満や生活習慣病の増加、食に関する感謝の気持ちの希薄化など、「食」をめぐるさまざまな問題が見られます。

健康づくりは個人が主役ですが、社会、地域が一体となって食育に取組み、市民1人ひとりが正しい知識と食を選択する力をつける必要があります。

この度、親子で一緒に楽しんで学ぶことのできる【とよおか食育レシピ集】を作成しました。日々の食事づくりにご活用ください。



規則正しい食習慣を身につけよう

- 朝ごはんを食べていますか? …… 2～3
- ごはんを炊いてみよう・ごはんを使ったレシピ …… 4～5
- だしをとってみよう・だしを使ったレシピ …… 6～7
- 作ってみよう! 朝ごはんレシピ …… 8～11



食べ物を選択する力を育てよう

- 食事のバランス・料理のならべ方 …… 12～13
- 栄養満点レシピ …… 14～19
- 豊岡でとれる食材を知ろう …… 20～21
- 豊岡の食材を使ったレシピ …… 22～23



五感を使って「食」を体験しよう

- 料理のお手伝いをしよう …… 24
- 親子でクッキングレシピ …… 25～28



食を楽しむ習慣を身につけよう

- 食事のあいさつ・お箸の使い方 …… 29～30
- 郷土料理・旬の食材を食卓に …… 31
- 郷土料理レシピ …… 32～35
- 学校給食レシピ・とりくみ …… 36～38
- みんなでおいしく共食 …… 39～40

