

地産地消レシピ

「家族で食卓を囲んでいますか？」

“お米を研ぎ”“出汁をとり”“野菜の下ごしらえ”と食事の支度は始まっていきます。

しばらくすると、トン♪トン♪トン♪と野菜を切る心地よい音が響きはじめ、そのうちに煮炊きしている料理の湯気が立ち上り、台所からは“ほんわか”と美味しそうな匂いが漂ってきます！！

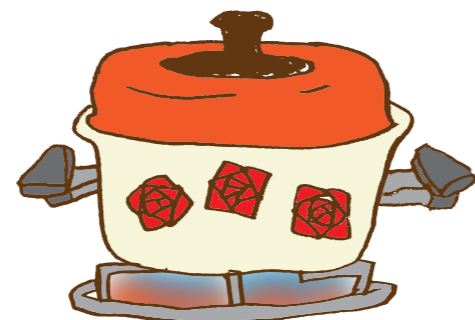
炊きたてのご飯は“つやつや”と輝き、“良い加減”に味付けした煮物は毎日食べても飽きない“おふくろの味”が食卓にならびます。

日本の家庭の温かな食卓風景です。

そのような日々の食卓が、大切な家族の健康を守り続けています。

私たちが住む西区は、幸いなことに四季折々のいろいろな食材が地元で収穫される、恵まれた地域です。

その新鮮な食材を使い、家族のために「手間」「ひま」かけて料理を作り、みんなで食卓を囲んでみませんか？！



家族で食育をすすめましょう

c o n t e n t s

ページ

- 1 食事バランスガイド
- 3 料理の基本
- 5 「四季の食材」
～おいしい季節を感じましょう～
- 6 地産地消・“西区の旬”私のご自慢
コンテストレシピ(2品)
- 7 手軽に作れる春のレシピ(4品)
- 8 手軽に作れる夏のレシピ(3品)
- 9 手軽に作れる秋のレシピ(3品)
- 10 手軽に作れる冬のレシピ(4品)
- 11 四季の簡単デザートレシピ(4品)
- 12 西区食育啓発媒体の紹介

