

毎年6月は

『食育月間』

毎月19日は

『食育の日』

食育は生き

る上での基本

であり、知育・

徳育・体育の基本となります。

皆さん朝ごはんは毎日食べて

いますか？食事の際に「いた

だきます、ごちそうさま」の

あいさつはしていますか？子

どもだけでなく、大人も一緒

に日々の食事を見直し、食べ

物への感謝の心を大切にしな

がら、1日3回の食事を楽し

く食べましょう。



かみかみ食育レシピ



さきいかのカリカリ梅ご飯

材料（2人分）

・米：1合

・水：1カップ（200cc）

★酒、みりん、醤油

：各小さじ1

★マヨネーズ：大さじ1

・昆布：5cm

・さきいか：30g

・かりかり梅：2個

作り方

①炊飯器に洗った米、★の調

味料、昆布、1cm長さに切つ

たさきいか、水を入れて炊

飯する。

②炊きあがったら昆布を取り

出し、干切りする。梅は種

を取って刻む。

③②を①に入れて混ぜ、お好

みで白ごまと干切りした青

じそを加える。

どうだんつつじが見頃を迎えました！

毎年この時期に見頃を迎えるどうだんつつじ。赤やピンクの釣鐘状の可憐な花を咲かせ、本町の花にも指定されています。そんなどうだんつつじを栽培する生産者の1人、智頭どうだん部会部長岡洋之介さんに話を聞きました。「皆さんの安全を守るために、今年度のどうだんまつりの中止は仕方ない。1年楽しみにしてくれるお客さんのために、出そうと思っていた木をもう1年かけてさらにグ



リードアップして来年の祭りに出したい」と来年度のどうだんまつりに向けて岡洋さんは意気込んでいました。

どうだんつつじの花の見頃は5月いっぱいまで続きます。また、葉が赤く色づく11月頃も魅力的な姿を見せてくれるそうです。

皆さんも散歩ついでに初夏の風物詩を見に行ってみてはいかがでしょうか。

取材協力

J A 鳥取いなば智頭支店

国岡園

問合せ先 保健センター福祉課 ☎75-4101

問合せ先 役場企画課 ☎75-4112