三条市
令和７年６月19日号 No.229

食育メール

毎月19日は食育の日

受け継がれる箸文化

日本独自の箸文化が発達

箸は日本だけでなく、東南アジアで広く使われていますが、匙（スプーン）を使わずに食事をするのは日本だけです。スプーン、ナイフ、フォークは、それぞれがすくう・切る・刺すの単一の役割ですが、箸は全ての役割を担うことが出来ます。

一膳で様々な機能を果たす!

すくう

つまむ

混ぜる

ほぐす

など

スプーンやフォークよりも複雑な手の動きが必要になります。複雑な手の動きは脳に刺激を与えて発達を促すということが分かっています。お箸の持ち方は代々受け継がれてきた生活文化です。この機会に持ち方を見直してみて下さい。

★ 三条市の取組紹介

保育所（園）の3～5歳児クラスの児童に対して、正しい箸の持ち方を教えています。

～保育所（園）で練習している様子～

お家でも出来る！

ダブルクリップを使った持ち方の練習

①クリップ付き箸を鉛筆持ちする。

②鉛筆持ちしている箸の下に差し入れる。

③箸の先をつける。

6月は食育月間です　～季節を旬の食材で感じる～

食材が旬を迎えると最も美味しくなります。素材の味を活かした調理法がお勧めです。

6月が旬の食材

・きゅうり　・キャベツ
・玉ねぎ　・トマト
・オクラ　・しそ
・アスパラガス
・さやいんげん
・梅
・アジ　など

食育月間に合わせて、三条市立図書館で『食育』を特集していただきました

絵本から専門書まで食に関するおすすめの本を紹介

5/31～6/30の期間、三条市立図書館 1階カウンター前にて、食育をテーマに特集コーナーを実施！期間中に来場いただくと、クイズラリーやシルエットクイズにも挑戦できます。図書を通して、食に関する知識を深めてみませんか？

三条 旬の食材紹介

今月は、

きゅうり

を食べよう！

きゅうりは、須頃地区で盛んに栽培されています。市内のスーパーや直売所、朝市（二・七の市）等で購入できます。生食の他に炒め物にするのもお勧めです。

太さが均一で、表面のイボが痛いくらいとがっているものを選びましょう。

おすすめレシピ　たたききゅうりの華風和え

三条市のクックパッドを見てね↓

えんぶんを見よう！

一日の塩分の目標量は、
男性7.5g未満、女性6.5g未満
（血圧の高い人や治療中の方6g未満）

素材やだしのうま味を生かした食事をとろう。
塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。とり過ぎに気をつけましょう。

UMAMI SANJO

発行元
三条市福祉保健部健康づくり課　食育推進室
電話0256-34-5448（直通）
E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp