

6月は食育月間 みんなで進めよう食育

☎ 固すこやか生活課 ☎・☎(581)0201 FAX(582)1138

食育ってなに？

「食」に関する知識や「食」を選択する力を身に付け、日々の生活の中で実践できる力を育む取り組みを「食育」といいます。食育は生涯にわたって実践し、育み続けていくものです。朝ごはんを食べることや、家族みんなと一緒に食事を楽しむことも食育のひとつです。できることから取り組んでみましょう。

郷土料理を楽しみましょう

地域の歴史や文化を反映した料理であり、各地の特産物や伝統的な調理法を用いて作られます。

- ・湖魚の佃煮 琵琶湖に生息する小魚を佃煮にした料理。アユやホンモロコ、ゴリなどの湖魚が使われます。
- ・じゅんじゅん 牛肉、鶏肉や湖魚などを、すき焼き風に味付けした鍋料理。名称は、具材を鍋で煮る際に出る音が「じゅんじゅん」と聞こえたことに由来します。



ホンモロコの佃煮

郷土料理などをもっと楽しめるアレンジレシピをご紹介します

地元の味をもっと気軽に楽しめるよう、セトレマリーナびわ湖のシェフとパティシエにレシピを作成いただきました。詳しいレシピは、市HPからご覧いただけます。ぜひご家庭でお試ください。



ホームページ

図書館がもっと便利に 第1弾 貸出冊数の上限などを変更

6月から、たくさんの本を気軽に借りられるようになり、予約が便利になります。この機会に、あなたのお気に入りの1冊を見つけてみましょう。

主な変更点

項目	内容
貸出冊数の上限変更	15冊→30冊
本のWEB上での予約の上限変更	15冊→30冊
シリーズ本の順番予約導入	読みたい順番で予約可能

※市外利用者は対象外

他第2弾は9月までに発表予定。

詳しくは、右記HPや館内掲示をご覧ください。



市立図書館
ホームページ

固市立図書館

☎・☎(583)1639 FAX(583)6949

ふらっと相談会

お子さんの成長・発育・食事などについて、遊びにきたついでに、保健師・栄養士へ予約不要で相談できます。体重・身長計測も行いますので、ぜひ参加してください。

日時	場所
6月8日(月) 午前9時30分～午前11時30分	速野幼稚園
6月9日(火) 午前9時30分～午前11時30分	まもっこ mamocco
6月16日(火) 午前9時45分～午前11時30分	ほほえみセンター

☎生後2カ月～3歳の子どもと保護者

☎栄養相談のみ各8人

(計測、保健師への相談は人数制限なし)

固母子保健課

☎(583)0898 FAX(582)1138