

季節を味わう、暮らしを彩る

食育だより

2026
6
June
Vol. 11

日本には、四季折々の行事とともに受け継がれてきた食文化があります。ただ食べるだけでなく、「なぜこの時期にこの食べ物なのか」を知ること、食卓はぐっと豊かになります。自然の恵みがうれしい初夏のこの季節、行事の意味を感じながら、旬の味わいを楽しんでみませんか？

6月は
食育月間

食について考え
健やかな食生活を
育みましょう

食育月間ってなに？

6月は「食育月間」です。食についての理解を深め、健やかな食生活を考えるきっかけのひと月とされています。



バランスのよい食事



旬を大切にすること



地域の食文化を知ること

全国のような場所で食育に関する取組やイベントが実施されます。この機会に皆さんも食育に取り組んでみましょう。

季節の行事と食

夏越の祓 (なごしのはらえ)

6月30日は「夏越の祓」。半年分のけがれを払い、残りの半年の無病息災を願う伝統行事です。



水
無
月

京都を中心に、この日に食べられるのが「水無月(みなづき)」。三角形のういろうに小豆をのせた和菓子で、
▶三角形＝水を表現(暑気払い)
▶小豆＝邪気払い
という意味が込められています。ひんやりとした口あたりと、やさしい甘さ。見た目も涼やかで、まさに季節を味わう一品です。

(参考：農林水産省ホームページ「夏を感じよう!」「うらの郷土料理」より)

今が旬!

初夏の恵み

みずみずしい旬の食材を食卓に。

旬の食材

きゅうり

あじ

なす

とうもろこし

梅

枝豆



みずみずしく、体を内側から冷やしてくれる夏の味方。

脂が程よくのり、さっぱりとした旨みを楽しめます。

油との相性がよく、とろける食感とコクを楽しめます。

甘みたっぷりで栄養も豊富。旬の味をシンプルに味わおう。

梅干しやシロップのほか、炒め物のアクセントにも。

たんぱく質やビタミン、食物繊維が含まれています。

旬を味わう簡単レシピ

なすの揚げびたし

2人分

じゅわっとしみた出汁がたまらない、夏にうれしい一品。



冷やしてさっぱり食べられる!

材料

なす ……2本
厚揚げ ……小1枚
ごま油 ……大さじ1

A

だし汁 ……150ml
めんつゆ ……大さじ2
みりん ……大さじ1
酢 ……大さじ1/2

大葉 ……2枚
おろし生姜 ……適量
かつお節 ……適量

作り方

- ①なすはへたを切り、縦に食べやすい大きさに切る。厚揚げも食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにごま油を入れ、①を焼く。
- ③鍋にAを入れてひと煮立ちさせ、バットやボウルに移して粗熱をとる。
- ④②を③に漬けて冷蔵庫で冷やす。
- ⑤器に盛り、お好みで薬味をのせて完成。

おいしく安全に食べるために

気温や湿度が高くなるこの季節は、細菌が増えやすく、食中毒にも注意が必要です。

手洗いをしっかりと



食材に触れる前や調理の前には、こまめに手を洗おう。

食材は新鮮なうちに使いきる



買ったから早めに使いきるのが安心。

調理器具は清潔に保つ



まな板や包丁、ふきは清潔に。

作った料理は早めに食べきる



常温のまま長く置かないようにし、食べきれない分は冷蔵・冷凍保存を。

毎日の食事を、おいしく安全に楽しむために。手洗いや衛生管理を心がけていきましょう。