

食育通信12月号

毎月19日は「食育の日」です。

食育の日に食育の話題に触れることにより、より食育に親しみましょう。

今月の特集は

久留米産農産物を食べよう！ です。

「**地産地消**」とは

地域で生産されたものをその地域で消費することです。

また、単に地域の食材の消費だけでなく、「生産者」と「消費者」を結びつけ、「顔が見え、話ができる関係」をつくります。

久留米産農産物を使って料理してみよう。

久留米産農産物を使ったレシピを考案してもらい、レシピ集の配布や、動画の配信による情報発信を行っています。

【レシピ集】



【動画 (YouTube)】



『**くるめさん旬レシピ**』

久留米産のサラダ菜、にら、ほうれん草、アスパラガス、いちごをメイン食材とし、それぞれの栄養価の紹介とともに、おいしく食べることができる調理方法を紹介しています。

サラダ菜編



[サラダ菜八宝菜](#)

にら編



[にらと豚肉のおかずスープ](#)

※レシピ、動画は

[久留米市公式ホームページ](#)、
今までのレシピは、[cookpad](#)
[「農業の魅力促進課キッチン」](#)
からもご覧いただけます。

ほうれん草編



[ほうれん草の
カラフル水餃子](#)

アスパラガス・いちご編



[グリーンアスパラガスの
オープンオムレット](#)

レシピを参考にして、
「久留米産農産物」を
美味しく食べてみて
ください。



食育通信は、**食育の日**に久留米市ホームページ、久留米市公式LINEにおいて発信します。

食育関連イベント情報は、[久留米公式ホームページ『食育通信・食育イベント』](#)のページをご覧ください。

来月1月号の特集は「姿勢を気にしてみよう」です。お楽しみに。

久留米市食育推進会議事務局（久留米市農政部農業の魅力促進課内）

TEL：0942-30-9165 FAX：0942-30-9717 E-mail：noumi@city.kurume.lg.jp