



6月は食育月間です。『食育』は子どもの頃から体によい食べものを自分で選ぶ力を育て、「食」の大切さを学び、正しい食習慣と豊かなこころを身につける教育のことを言います。

第3期香南市食育推進計画

おいしく 楽しく 元気な香南市 ～食を楽しむ 食から元気 食でつながる～

重点目標①

しっかり食べよう朝ごはん

重点目標②

整えよう生活リズム

重点目標③

実践しよう 地産地消

生活習慣はひとつ悪くなると連鎖的に  
どんどん悪くなりますが、逆にひとつ良くなると  
どんどん良くなります。  
まずは、21時までに寝る習慣をつけましょう。

★ズッキーニのコールスローサラダ (大人 4人分)

【材料】

ズッキーニ	1本(250g)
塩	少々
人参	40g
卵	1個
ハム	2枚
コーン	適量
A	マヨネーズ 大さじ1と1/2
	レモン汁 小さじ1
塩こしょう	少々



【作り方】

1. ズッキーニは斜めに薄く切って、千切りにする。塩少々を混ぜておいておく。  
人参は千切りにして茹でる。
2. 卵はゆで卵にして、ざく切りにする。ハムは半分に切って細切りにする。
3. ①のズッキーニの塩を洗い流し、水気をしぼる。
4. ボールに①②③とコーンを入れてAで和えて、塩こしょうで味をととのえる。

※ズッキーニはサラダで食べても美味しいです。

合わせる具材やドレッシングを替えると料理の幅が広がります。

ズッキーニに塩が入りすぎると水洗いしても塩辛さが抜けませんので、

塩もみの塩は少なめにし、あまり時間を置きすぎないようにしましょう。