



まめなかなつうしん

第255号：H26.8.1
発行：関市
編集：関保健所管内行政
栄養士研究会

今月のテーマは **トマト・ゴーヤ・ピーマン** です！



よくかんで、味わって食べよう！

ひと口に何回くらいかんでいますか？

予想と実際の回数を書いてみましょう。()には食べたものを書きましょう。



ごはん

• 予想： 回
• 実際： 回



肉・魚

()

• 予想： 回
• 実際： 回



野菜

()

• 予想： 回
• 実際： 回

☆ よくかんで食べると…

むし歯
の予防

あごの
発育

肥満の
予防



よくかんで
食べることを意識して
みよう♪♪

☆ お子さんがいる方へ…



食べることが楽しくなるように、楽しい食事の雰囲気をつくりましょう。

家族のみんなが食べるのを見せることで、食べ方のお手本にもなります。

高齢の方や子どもは食べ物による窒息事故にも注意しましょう！



(関市の食育) 家族みんなで実践！食育活動⑤



間食をとり過ぎない！

夏休みも早寝早起きで、規則正しい生活を送れるといいですね♪♪

まめなかなつうしん 関市

検索

食生活改善推進協議会では、各地域で料理講習会を開催しています！

問い合わせ先：関市健康づくり食生活改善推進協議会事務局まで

関市保健センター TEL：0575-24-0111

※回覧後この印刷は、雑誌、新聞紙等の回収に合わせてお出してください。

※関市役所ホームページでもご覧いただくことができます。(アドレス：http://www.city.seki.lg.jp/0000000132.html)

◎主菜：エビとゴーヤの中華風炒め（2人分）

ピリリとした辛さがたまらない！

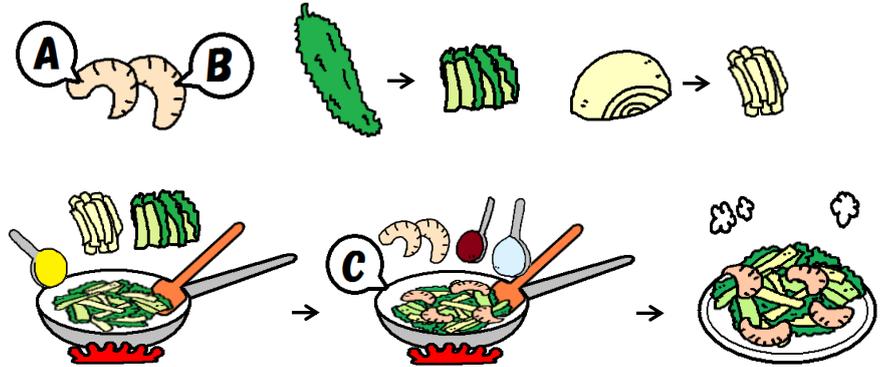
ゴ ー ヤ	120g	
む き エ ビ	120g	
A	酒	小さじ1/2
	塩・こしょう	少々
B	かたくり粉	小さじ1
	ご ま 油	小さじ1/2
	玉 ね ぎ	50g
	ご ま 油	小さじ1
C	豆 板 醤	小さじ1/2
	おろししょうが	小さじ1/2
	酒	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1

(ひとり当たり)

エネルギー	122kcal
たんぱく質	14.2g
カルシウム	37mg
食物繊維総量	2.0g
食塩相当量	1.1g

- ① むきエビは背わたを除き、Aで下味をつけ、Bをまぶす。ゴーヤは種とわたをのぞいて拍子木切りにする。玉ねぎは半月の薄切りにする。

- ② ごま油を熱して、玉ねぎをしんなりとなるまで炒め、ゴーヤを加えて炒め合わせる。Cとエビを加えて炒め合わせ、酒としょうゆで調味する。



◎副菜：ピーマンとしいたけのおひたし（2人分）

電子レンジで、簡単おひたし☆

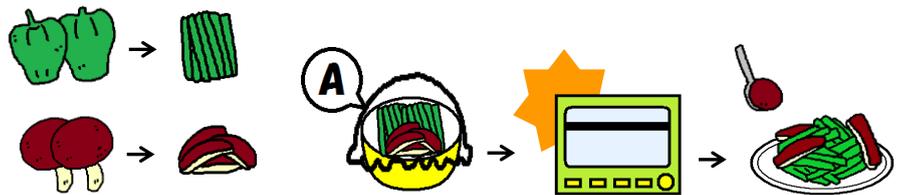
ピ ー マ ン	4個	
生しいたけ	2個	
A	削り節	小1パック
	水	大さじ1
	しょうゆ	小さじ2

(ひとり当たり)

エネルギー	28kcal
たんぱく質	2.6g
カルシウム	10mg
食物繊維総量	2.0g
食塩相当量	0.9g

- ① ピーマンはヘタと種をとって半分に切り、せん切りにする。しいたけは石づきをとって薄切りにする。

- ② 耐熱ボウルに①、Aを入れて、ラップをかけて、電子レンジで①がしんなりするまで加熱する。しょうゆを加えてあえる。



◎副菜：トマトのもみのりあえ（2人分）

トマトにオクラのとろみがからんでおいしい♪♪

ト マ ト	1個	
オ ク ラ	2個	
焼きのり	適量	
	塩	ひとつまみ

(ひとり当たり)

エネルギー	18kcal
たんぱく質	1.0mg
カルシウム	16mg
食物繊維総量	1.4g
食塩相当量	0.5g

- ① トマトは湯むきして、1cmの角切りにする。オクラは塩ゆで(分量外)して薄く切る。焼きのりは手でもんでおく。

- ② ①をボウルに入れて、もみのりと塩を加え、混ぜ合わせる。

