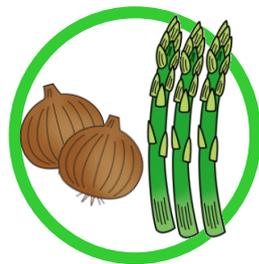


今月のテーマは

玉ねぎ・アスパラ

です！



子どもから始めるぎふの食育

第2次岐阜県食育推進基本計画のポイント

○食育とは？

「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、「食」を生み出す「農」の重要性を認識しながら健全な食生活を実践することができる人を育てることです。

(岐阜県食育基本条例)

< 食とは？ >

食べ物や食事はもちろん、農作物や食文化、食を通じたコミュニケーション、食環境等を含む幅広い意味で捉えています。

< 健全な食生活とは？ >

生活リズムとして規則正しく食事をとること、栄養面でのバランスがとれていること、安全面に配慮すること、無駄な食べ残しや廃棄をしないこと、食卓を囲んで家族が一緒に食事することなどの望ましい食生活のことをいいます。

3つの基本方針

1 子どもから高齢者まで、ライフステージに応じた食育を推進します

2 食農教育と地産地消を推進します



3 地域と協働し、県民と共に進める県民運動の展開を図ります



あなたにできることは何だろう？？

食について
知らないことを学ぶ



自分の知っている
ことを教える



学ぶ・教える過程に
協力する



みんなのできるところから食育に取り組もう！

関市食育推進基本計画を策定しました！

基本理念『食が築く関市の明るい未来』

食が育むからだと心
食から始まる家族の笑顔
食でつながる地域の輪



まめなかなつうしん

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

※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.gifu.jp/plan/kenkou/ko-na/mamenaka/index.htm>)

※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。

◎主菜：アスパラの卵炒め

ミニアスパラガス	200g
卵	2個
生椎茸	4枚
バター	大さじ2
塩	少々
胡椒	〃

(4人分)

エネルギー	95kcal
たんぱく質	4.7g
カリウム	197mg
カルシウム	24mg
塩分	0.5g

- ① アスパラガスは根元を少し切り落とし、長さを半分に切る。
生椎茸は石づきをとり、短冊切りにする。

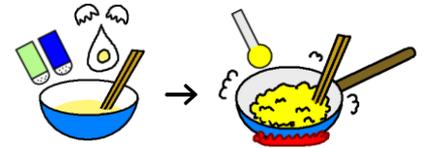


- ③ 残りのバターでアスパラガス、椎茸を炒め、塩、胡椒各少々をし、卵を戻して軽く炒め合わせる。



忙しい朝にバッチリなおかず☆

- ② 卵は溶いて塩、胡椒各少々で調味し、バター（大さじ1）を溶かしたフライパンでさっと炒め、取り出す。



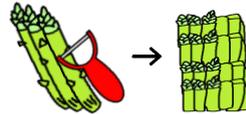
◎副菜：アスパラじゃこナムル

アスパラ	4本
ちりめんじゃこ	大さじ1
醤油	小さじ1
ごま油	小さじ1
塩	適宜

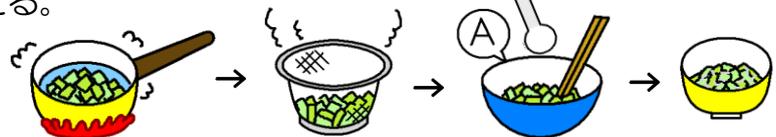
(2人分)

エネルギー	29kcal
たんぱく質	2.0g
カリウム	126mg
カルシウム	15mg
塩分	0.8g

- ① アスパラガスは茎の半分から下の皮をピーラーでむき、5等分する。



- ③ ②をAとちりめんじゃこで和える。



アスパラガスの食感を楽しむ副菜

- ② 鍋に湯を沸かして塩を少し入れ、まず穂先以外をゆでる。
10秒たったら穂先を加え、1分ほどゆでる。
ザルに上げ、自然に冷ます。

◎副菜：オニオンスープ

玉葱	3個
万能ねぎ	2本
牛ひき肉	100g
水	4カップ
塩	小さじ1
胡椒	適量

(4人分)

エネルギー	170kcal
たんぱく質	4.7g
カリウム	282mg
カルシウム	35mg
塩分	1.5g

ひと手間がおいしさのコツ！玉ねぎの甘さを味わう。

- ① 玉葱は薄切りにし、クッキングシートを敷いた天板に適当に広げて約15分オーブントースターで加熱する。
途中で一度混ぜる。



- ③ なべを中火で熱し、①の玉葱を入れて炒める。
ひき肉、水を加えてひと煮立ちさせ、塩、胡椒で味を調え、万能ねぎを散らす。

- ② 万能ねぎは小口切りにし、ひき肉は熱湯で洗う。

