

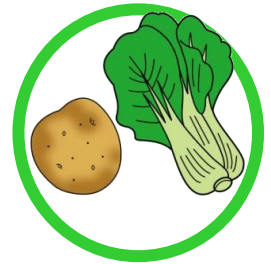
今月のテーマは

じゃが芋・青梗菜

です！

お父さん、お母さん

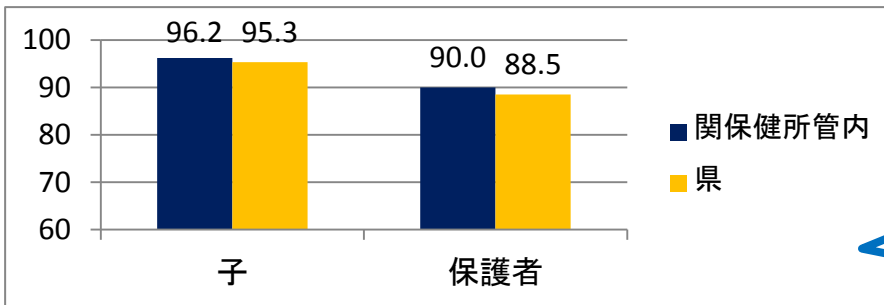
朝ごはん食べてますか？



▽ 3歳児と保護者の朝ごはん調査結果について

平成24年1月～3月の3歳児健康診査に来所された子どもとその保護者の朝ごはんの状況を調べてみました。

< 毎日、朝ごはんを食べている人の割合 >

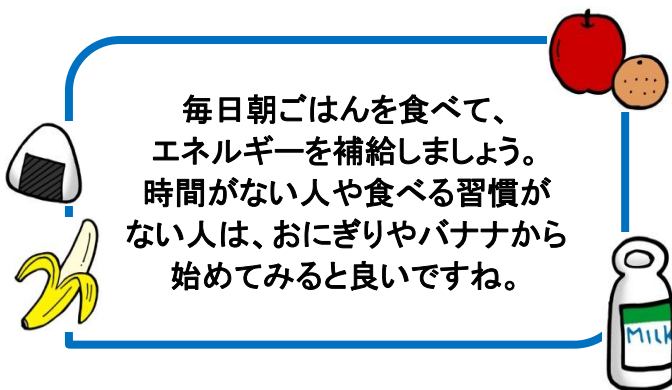


関保健所管内では、昨年度より欠食している人が減りました♪



グラフは岐阜県と関保健所管内(関、美濃、郡上市)の比較になります。

平成23年県民栄養調査の結果から20代30代の朝食欠食が高いことが分かりました。特に30代男性の3人に1人が欠食しています。



毎日朝ごはんを食べて、エネルギーを補給しましょう。時間がない人や食べる習慣がない人は、おにぎりやバナナから始めてみると良いですね。

関市食育推進基本計画の重点目標①は「知る」ことです

食育のこと、健康と栄養のこと、料理の作り方、関市の食文化
...どれだけ知っていますか？

○食育計画と食育について、
6月15日(金)～19日(火)
わかくさ・プラザ学習情報館
エントランスホールに行ってみよう！



6月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」

まめなかなっしん

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：鶏肉とじゃが芋のマヨ炒め(2人分)

ホクホクのじゃが芋を手早く味わう☆

じゃが芋	2個
鶏もも肉(皮なし)	150g
塩	少々
小麦粉	適量
サラダ油	大さじ1/2
A[めんつゆ(濃縮3倍)	大さじ1強
マヨネーズ	大さじ1強
粗びき黒こしょう	適量

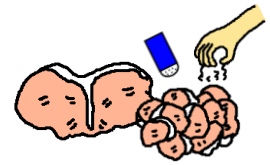
・1人あたり

エネルギー	250kcal
たんぱく質	16.3g
カリウム	688mg
カルシウム	10mg
塩分	1.2g

① じゃがいもは洗って水けがついたままラップで包み、電子レンジで3～4分加熱し、食べやすい大きさに切る。



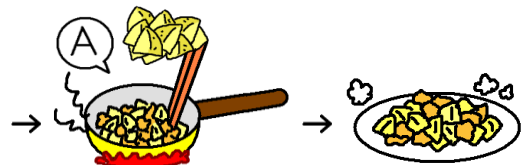
② 鶏肉は一口大に切り、軽く塩をふって小麦粉をまぶす。



③ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を焼き、表面がこんがりしたら裏返してふたをし、弱火で中まで火を通す。



④ ①を加えて炒め、Aを加えて火を止め、からめる。器に盛り、あれば黒こしょうをふる。



◎副菜：青梗菜の変わりおひたし(4人分)

オイスターソースが隠し味！変わりダネおひたし

青梗菜	4株
A[しょうゆ	大さじ1
オイスターソース	大さじ0.5
練りがらし	小さじ0.5
白いりごま	小さじ1

・1人あたり

エネルギー	20kcal
たんぱく質	1.2g
カリウム	249mg
カルシウム	96mg
塩分	1.0g

① 青梗菜は根元に十文字の切れ目を入れる。塩を入れた沸騰湯で1分ほどゆでて、ざるに上げて広げて冷ます。



② 青梗菜の水けを絞り、食べやすく切る。Aのたれを合わせておく。

③ 器に青梗菜を盛り、Aのたれをかけ、白いりごまをふる。

◎副菜：ポテト磯辺焼き(5個分)

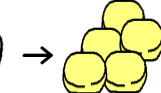
ボリュームたっぷり♪でもヘルシーおやつ

じゃが芋	3個
片栗粉	大さじ4～6
バター	大さじ0.5
しょうゆ	大さじ1
焼き海苔	1枚

・1人あたり

エネルギー	88kcal
たんぱく質	1.5g
カリウム	278mg
カルシウム	6mg
塩分	0.5g

① じゃが芋は皮をむき、ゆでる。ゆでたら、熱いうちにつぶし片栗粉を混ぜ合わせる。手で、円盤状に形づくる。



② フライパンにバターを溶かし、①を入れて、きつね色になるまで両面を弱火で焼く。

③ 熱いうちにしょうゆをつけて海苔を巻く。

