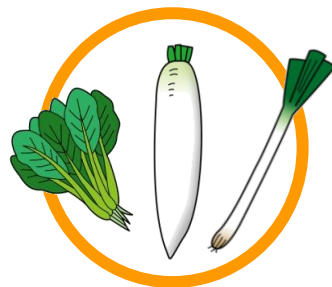


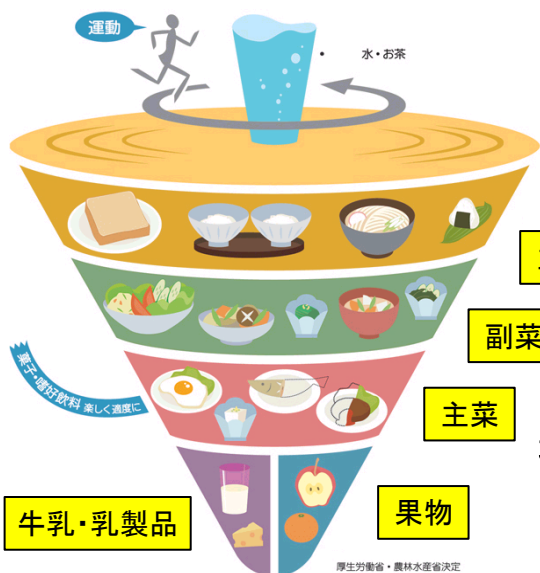
今月のテーマは

ほうれん草・大根・ねぎ

です！



副菜は足りていますか？



主食 ごはん、パン、めん類

副菜

主菜

肉、魚、卵
大豆製品

牛乳・乳製品

果物

厚生労働省・農林水産省決定

「食事バランスガイド」は「何を」「どのくらい」食べたらいいのかを示しています。形はコマのイメージです。食事バランスが悪かったり、運動（コマの回転）が足りなかったりすると、コマが倒れてしまいます。

副菜は野菜やきのこ、海草を主な材料にした料理です。

副菜を食べる目安は1日に5～6皿。
朝・昼・夕の3食に分けて食べましょう。

このシーズンは、こんなことに気をつけてみよう！



鍋は野菜たっぷりになると◎
おでんは大根やこんにゃくも食べよう。



忘年会は主菜が多くなりがち。
朝食に野菜料理をプラス♪

ほうれん草や小松菜
など青菜がおいしい季節♪
1皿は緑黄色野菜に。



★関市食育推進基本計画

～ライフステージごとの食育の取組～

乳幼児期は・・・

毎日繰り返し食育を受け、身につける時期です。

・「早寝 早起き 朝ごはん」で生活リズムは規則正しいですか？

・料理や配ぜんのお手伝いをさせていますか？

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/shiminkenko/kenkou/ko-na/mamenaka/>)

※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く下さい。

まめなかなつしん 関市

検索

◎主菜：ほうれん草とカキのクリームソテー(2人分)

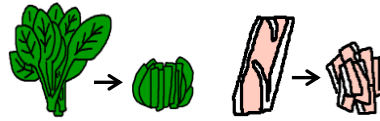
カルシウムたっぷりメニュー☆

ほうれん草	1束
カキ(加熱用)	8個
ベーコン	1枚
牛乳	1/4カップ
オリーブ油	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

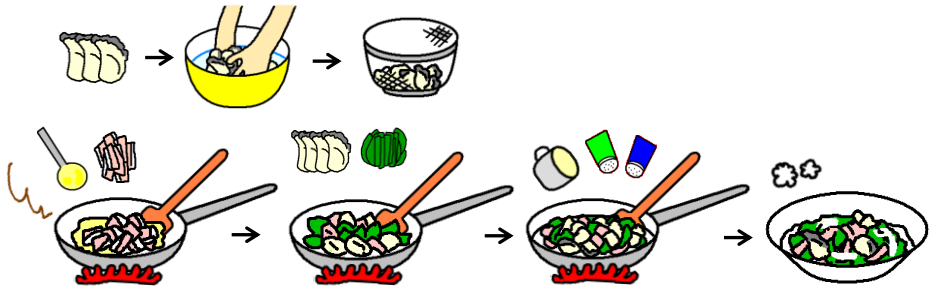
(ひとり当たり)

エネルギー	138kcal
たんぱく質	8.9g
カリウム	1037mg
カルシウム	144mg
塩分	1.3g

- ① ほうれん草は食べやすい長さに、ベーコンは3cm幅に切る。カキは塩水で洗って水けをきる。



- ② フライパンにオリーブ油を熱し、ベーコンを炒め、カキを加え、火が通ったらほうれん草を加える。ほうれん草がしんなりしたら牛乳を入れ、塩、こしょうで調味する。



◎副菜：煮なます(作りやすい分量)

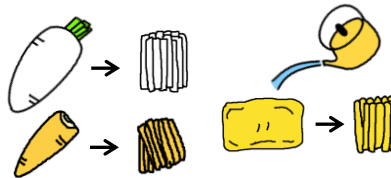
冷めてもおいしい! 煮汁たっぷりのひたし煮なます

大根	根	中1/2本
にんじん	根	小1/2本
油揚げ		1枚
ごぼう		10cm
だし	汁	2カップ
砂糖		大さじ2と1/2
しょうゆ		大さじ2と1/2
塩		小さじ1/2
酢		大さじ2

(1/10量)

エネルギー	36kcal
たんぱく質	1.4g
カリウム	152mg
カルシウム	25mg
塩分	1.0g

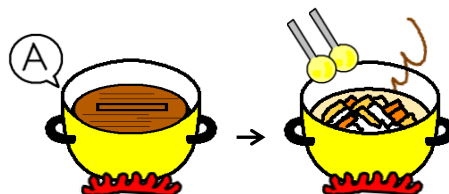
- ① 大根は皮をむいて、細切りにする。にんじんは皮をむいて長さ4cmの細切りにする。油揚げは熱湯をかけ、せん切りにする。



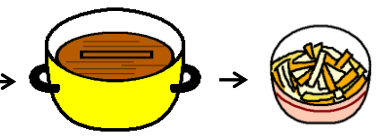
- ② 鍋に大根、にんじん、油揚げ、ごぼう、だし汁を入れひと煮たちさせる。



- ③ Aを加えて落としふたをし、野菜がやわらかくなるまで煮込む。



- ④ 火を止める直前に酢をふり、ひと煮たちさせたら火から下ろす。ふたをしたまましばらくおく。



◎副菜：ねぎとじゃがいものスープ(4人分)

とろとろスープで温もう♪

ねぎ	70g
じゃがいも	大1個
しめじ	1パック
だし	2.5カップ
塩	小さじ1/2

(ひとり当たり)

エネルギー	43kcal
たんぱく質	1.9g
カリウム	305mg
カルシウム	10mg
塩分	0.9g

- ① じゃがいもは皮をむき、薄めのいちょう切りにする。ねぎは小口切り。しめじは石づきを取り半分に切る。



- ② 鍋にだし汁とじゃがいもを入れて火にかける。沸騰したらねぎとしめじを加え、じゃがいもがやわらかくなるまで煮る。へらでじゃがいもをつぶすようにして塩で調味する。

