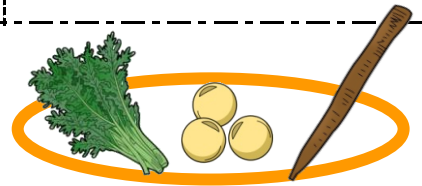


今月のテーマは

ごぼう・春菊・大豆

です！



のために

朝ごはんを食べよう♪

全国小中学生学力テストランキング

岐阜県第11位

// 朝食摂取率ランキング

岐阜県第7位

// 早寝早起き率ランキング

岐阜県第13位

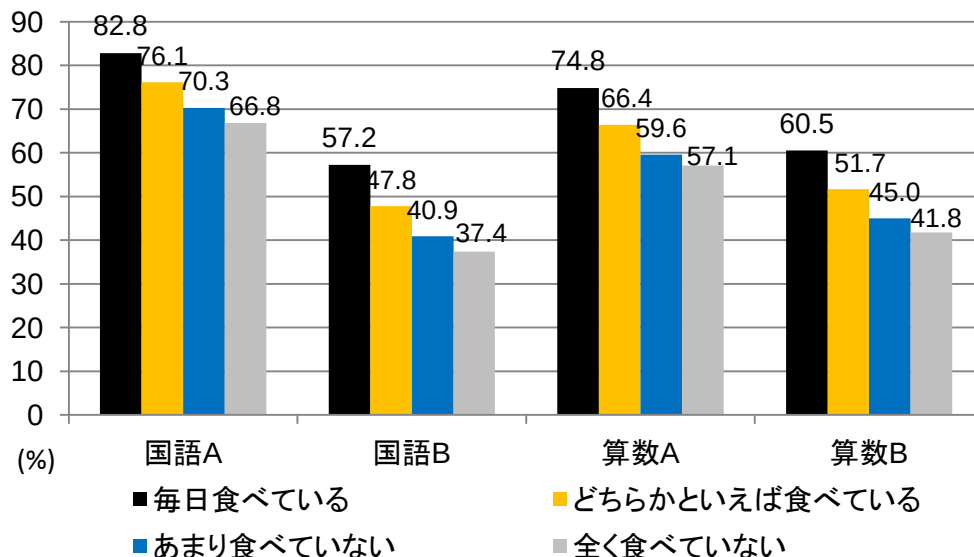
(文部科学省「平成24年度 全国学力・学習状況調査」より)

※早寝率は夜10時前に就寝する子どもの割合、早起き率は朝7時前に起床する子どもの割合のこと。

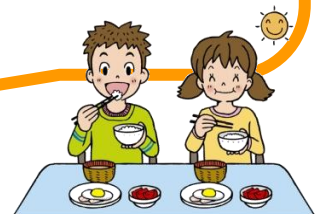
47都道府県別に見た、岐阜県の小学生の状況です。



▼全国の小学生の朝食摂取状況と学力(正答率)の関係について



朝食を毎日食べている子どもほど、学力調査の平均正答率が高い傾向です。早寝早起きをし、朝ごはんを家族でいっしょに食べて、1位を目指そう！



※「国語A、算数A」は主として「知識」に関する問題、「国語B、算数B」は主として「活用」に関する問題。



★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～

青年期(16～19歳)は・・・

食育の自立をしていく時期です

- ・早く起きて、朝食を「きちんと」とりましょう
- ・外食やコンビニ食でも、何をどれだけ食べたらいいかを考えて選ぶようにしましょう

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

※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ください。

◎主菜：ごぼうと鶏肉の味噌炒め(2人分)

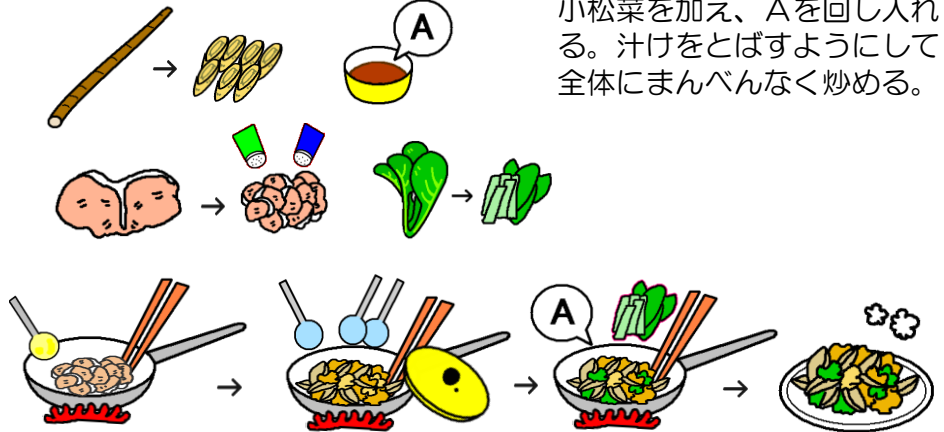
ピリ辛で体もあったまるね♪

	ご	ぼ	う	80g	
	鶏むね肉(皮なし)			140g	
	塩・こ	し	う	少々	
	小	松	菜	50g	
A	味		噌	大さじ1	
	豆	板	醤	小さじ1/2	
	は	ち	み	つ	小さじ1/2
		水		大さじ1	
	サ	ラ	ダ	油	大さじ1
		水		大さじ2	
		酒		大さじ1	

(ひとり当たり)

エ	ネ	ル	ギ	ー	204kcal
た	ん	ぱ	く	質	19.8g
カ	リ	ウ	ム		488mg
カ	ル	シ	ウ	ム	79mg
塩				分	1.5g

- ① ごぼうは皮をこそげて斜めに幅2～3mmに切り、水にはなす。小松菜は長さ3～4cmに切る。鶏肉は食べやすい大きさのそぎ切りにし、塩・こしょうをふる。Aは混ぜ合わせておく。



- ② フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を炒める。色が変わってきたら、ごぼうを加え全体に油が回ったら、酒と水をふる。ふたをして弱火にし、3分蒸し焼きにする。小松菜を加え、Aを回し入れる。汁けをとばすようにして全体にまんべんなく炒める。

◎副菜：大豆といりこの甘辛煮(6人分)

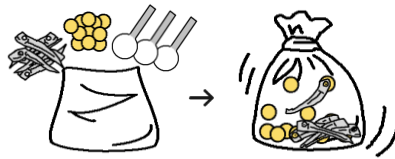
ちょっとしたひと手間がおいしさのコツ☆

ゆ	で	大	豆	1缶
い	り	こ		1C
片	栗	粉		大さじ3
サ	ラ	ダ	油	適量
A	砂		糖	大さじ3～4
	水			大さじ1
し	ょ	う	ゆ	小さじ1

(ひとり当たり)

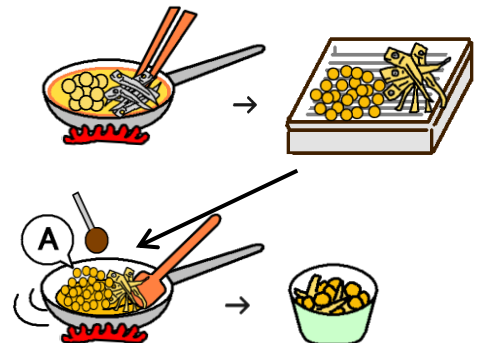
エ	ネ	ル	ギ	ー	91kcal
た	ん	ぱ	く	質	5.7g
カ	リ	ウ	ム		72mg
カ	ル	シ	ウ	ム	129mg
塩				分	0.5g

- ① ビニール袋に大豆、いりこ、片栗粉を入れて混ぜる。



- ② ②のフライパンの油を処理し、弱火に熱してAを入れ、とろみがでてきたらしょうゆをたらし、②の大豆といりこを入れ、フライパンをゆすりながら混ぜる。

- ② フライパンに1cm位の油を入れ中温に熱する。①を入れてこんがりとし、全体に色がついたところで取り出す。



◎副菜：春菊のなめ茸和え(4人分)

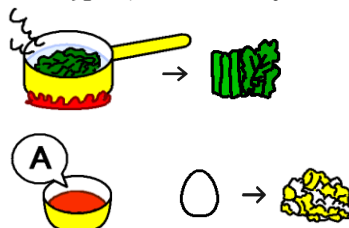
簡単！お手軽な冬野菜を使った副菜

春	菊	200g			
ゆ	で	卵	2個		
A[な	め	茸	60g		
マ	ヨ	ネ	ー	ズ	大さじ2

(ひとり当たり)

エ	ネ	ル	ギ	ー	103kcal
た	ん	ぱ	く	質	5.3g
カ	リ	ウ	ム		344mg
カ	ル	シ	ウ	ム	77mg
塩				分	1.4g

- ① 春菊はゆでて食べやすい長さに切る。ゆで卵は粗く刻む。Aは混ぜわけておく。



- ② ボウルで①とAを和える。

