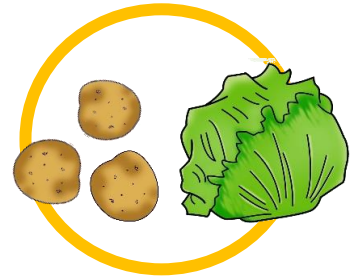


まめなかなつしん

第253号：H26.6.1
発行：関市
編集：関保健所管内行政
栄養士研究会

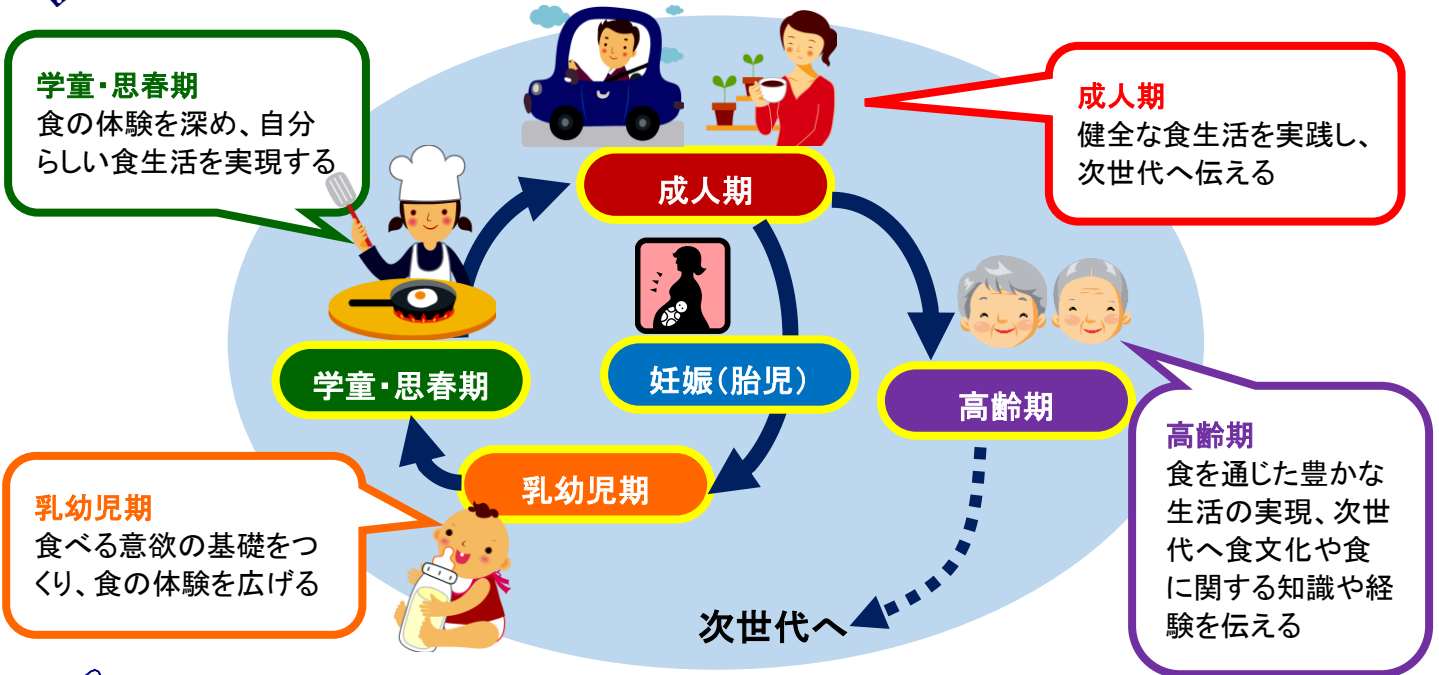
今月のテーマは **じゃがいも・レタス** です！



食育の環～生涯にわたる食の営み

私たちは毎日食事をして生活をしています。そして、その食事は、生涯にわたって大切な心と体を育み、次の世代を育てていきます。生涯にわたって心もからだも健康で、質の高い生活を送るために、「食べること」を考えてみませんか？

それぞれのライフステージで大切にしたい食育の取組（内閣府「食育ガイド」より）



食育で身につけたい「食べる力」

- 感謝の心
- 一緒に食べたい人がいる（社会性）
- 心と身体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解する
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 日本の食文化を理解し伝えることができる



（関市の食育） 家族みんなで実践！食育活動③

野菜をたっぷり、彩りよくいただく

毎食、小鉢1～2つ分の野菜や海藻、きのこを使った料理を食べよう！

6月は、食育月間
毎月19日は、食育の日



まめなかなつしん 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：じゃがいものケチャップきんぴら（4人分）

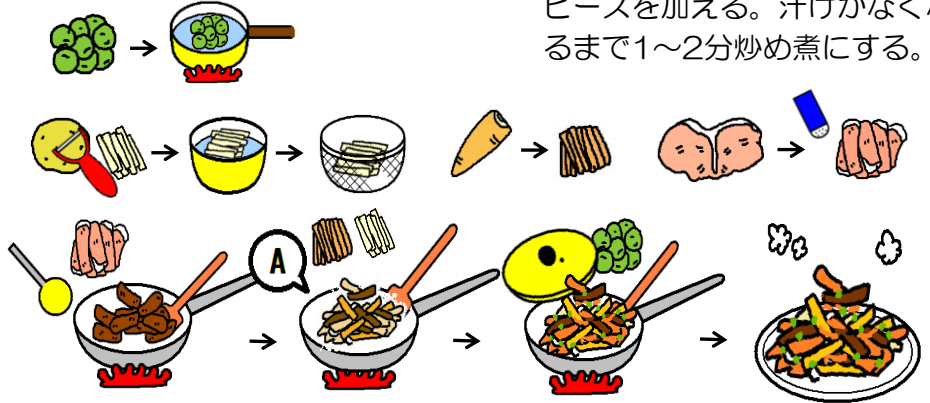
いもは洋風の味付けとも相性抜群♪

じゃがいも	400g
鶏もも肉	160g
にんじん	1/3本
グリーンピース	大さじ2
A トマトケチャップ	大さじ3
ウスターソース	大さじ1
水	大さじ1
塩	少々
サラダ油	大さじ1
(ひとり当たり)	

エネルギー	160kcal
たんぱく質	6.7g
カルシウム	10mg
食物繊維総量	1.5g
食塩相当量	0.5g

- ① グリンピースはさっとゆでる。じゃがいもは皮をむき、1cm角の棒状に切り、水にさっとさらしてざるに上げる。にんじんは皮をむき、7~8mm角の棒状に切る。鶏肉は長さを半分に切って幅1cmに切り、塩をふる。

- ② フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を炒める。肉の色が変わったら、にんじん、じゃがいもを加えて2~3分炒める。全体に油が回ったらAを加え、煮立ったらふたをし、弱火で2~3分ほど蒸し煮する。ふたをとって火を強め、グリーンピースを加える。汁けがなくなるまで1~2分炒め煮にする。



◎副菜：サニーレタスのごまあえ（3人分）

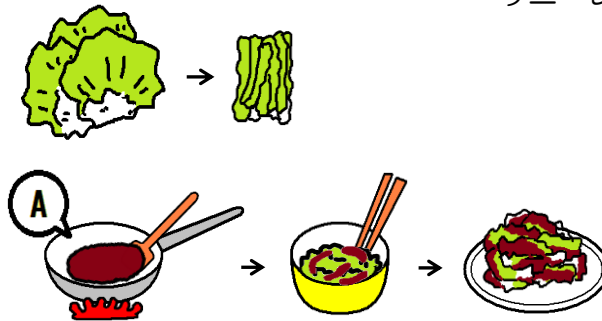
みそだれであっさり☆

サニーレタス	6枚
A みそ	大さじ1
砂糖	大さじ1.5
酢	大さじ0.5
みりん	小さじ1
すりごま	大さじ1
(ひとり当たり)	

エネルギー	32kcal
たんぱく質	1.6g
カルシウム	54mg
食物繊維総量	1.2g
食塩相当量	0.5g

- ① サニーレタスは細切りにする。

- ② Aを火にかけてたれを作り、サニーレタスにからめる。



◎副菜：じゃがもち（2人分）

カルシウムたっぷり！おやつにも◎

じゃがいも	中2個
かたくり粉	大さじ2
スライスチーズ	1枚
桜えび	大さじ1
油	小さじ1/2
めんつゆ	小さじ1
(ひとり当たり)	

エネルギー	139kcal
たんぱく質	5.1g
カルシウム	111mg
食物繊維総量	1.1g
食塩相当量	0.7g

- ① ジャがいもは皮をむいてすりおろしてかたくり粉を混ぜる。チーズは粗みじんに切り、桜えびとともに①に混ぜ、小判型にまとめる。

- ② フライパンに油をひき、②を並べて両面焼く。好みでめんつゆをかけていただく。

