

# まめなかなつしん

第215号：H23. 4.1  
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 **キャベツ・竹の子・にら** です！



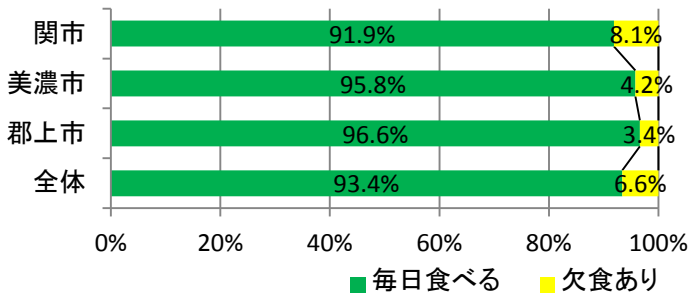
## 朝から元気に！朝ごはん



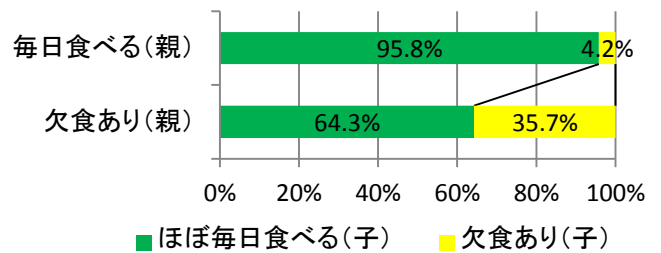
### ▼ 関市、美濃市、郡上市の3歳児の食生活

平成22年6月～12月に関市、美濃市、郡上市の3歳児健診に  
来所された子どもの朝ごはんの状況を調べてみました。

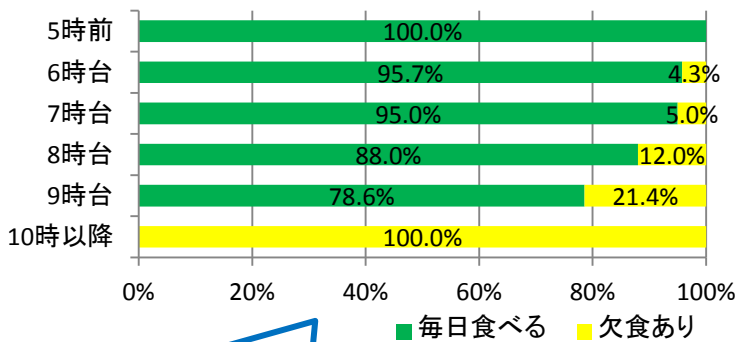
#### ○ 朝ごはんを食べている子 ○



#### ○ 子どもと親の朝ごはん ○



#### ○ 起床時間と朝ごはん ○



欠食のある親の方が、子の欠食の割合が高くなっています。親の食生活が子どもに関係していることが分かります。

#### 朝ごはんを毎日食べていますか？

体は日中だけでなく夜も働いているため、朝はエネルギー不足となり、お腹がすいてぼーとしている状態です。朝ごはんをきちんと食べることで、体をしっかり目覚めさせることができます。1日のスタートを気持ち良くむかえるためにも、朝ごはんを食べましょう♪



早起きする子ほど朝ごはんをしっかり食べている子が多くなっています。起きる時間が遅い子は、1回の食事が朝・昼兼用になっているようです。

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

まめなかなつしん

検索



※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：春のとん汁

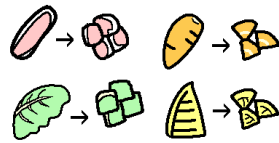
彩り豊かで、食べごたえ、歯ごたえも楽しめるとん汁♪

豚薄切り肉	200g
キャベツ	3枚
ゆで竹の子	100g
人参	1/4本
ねぎ	1本
出し汁	4カップ
味噌	大さじ3
ごま油	小さじ1

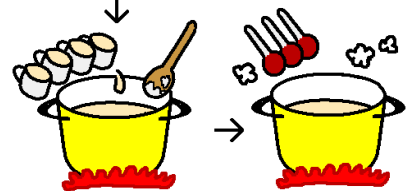
(4人分)

エネルギー	150kcal
たんぱく質	9.6g
カリウム	490mg
カルシウム	60mg
塩分	1.8g

- ① 豚肉はひと口大に切り、キャベツはザク切り、人参、竹の子はいちょう切りにする。ねぎは斜め切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、豚肉を炒める。  
①の野菜を加え、しんなりするまで炒める。



- ③ 出し汁を加え、煮立ったらアクを取り、中火で5分煮る。味噌を加え、沸騰直前で火を止める。



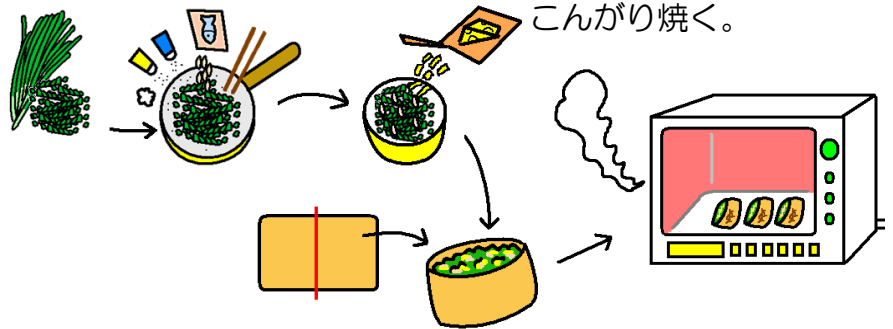
## ◎ 副 菜：にらチーズの袋詰め

にら	1束
サラダ油	少々
油揚げ	2枚
溶けるチーズ	30g
削りかつお	1パック
塩	少々
胡椒	//

(2人分)

エネルギー	162kcal
たんぱく質	9.9g
カリウム	296mg
カルシウム	180mg
塩分	0.5g

- ① にらは1cm長さに切る。フライパンにサラダ油を熱し、にらをさっと炒め、塩胡椒、削り節で調味して取り出す。
- ② ①にチーズを混ぜる。油揚げは半分に切り、開いて袋状にする。にらチーズを中に詰め、オブントースターで4~5分こんがり焼く。



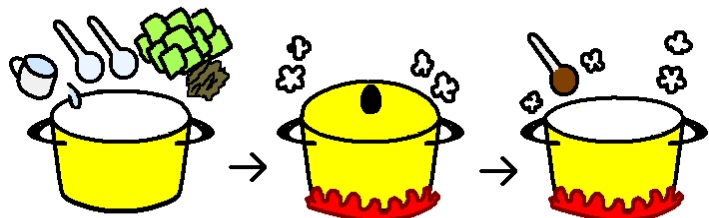
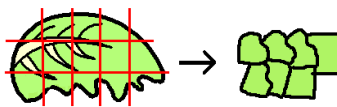
## ◎ 副 菜：キャベツと糸こんにぶの煮物

キャベツ	600g
糸こんにぶ	5g
水	1カップ
酒	大さじ2
醤油	大さじ1

(4人分)

エネルギー	47kcal
たんぱく質	2.4g
カリウム	421mg
カルシウム	78mg
塩分	0.8g

- ① キャベツはざく切りにする。
- ② 鍋にキャベツと糸こんにぶを入れ、水と酒を加えてふたをし、中火で柔らかくなるまで蒸し煮にし、醤油で味を調える。



## ◎ 副 菜：キャベツだけ！サラダ

家にある材料で、パッと作ることができるよ☆

キャベツ	食べたいだけ
ごま油	適量
塩	//
胡椒	//

- ① キャベツはせん切りもしくは食べやすい大きさに手でちぎる。
- ② ①に塩、胡椒、ごま油をお好みの量入れて混ぜ合わせる。

