

今月のテーマは

## きゅういししとう・ゴーヤ

です！

個

# もうひとつの『こ』食



## ▽ 家族で同じメニューを食べていますか？

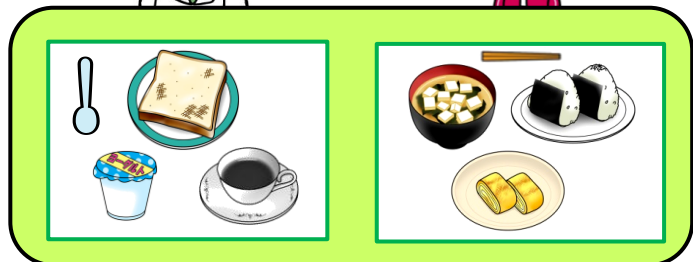
平成23年度3歳児食事アンケート調査(中濃地域)では、子どもと保護者で朝ごはんの主食が異なる家庭の割合が、約3割ありました。  
みなさんの家庭ではいかがですか。



お母さん



Aちゃん



← Aちゃん家のある日の朝ごはんは、このようでした。

おや、お母さんとAちゃんでは食事内容がちがっていますね。  
いっしょに食べていないのかな？  
それぞれ好きなものを食べているのかな？

同じ食卓を囲んでいても、**それぞれ**が別々の好きなものを食べている**個食**を、『食のレストラン化』とも言います。



家族がいっしょの食事をとることで、家庭の味を伝えることや偏食予防につながります。  
食卓を囲みながら、食材や料理、マナーなどをお子さんと語り合ってみませんか。



## ★ 関市食育推進基本計画 ★

### 重点目標③伝える

#### 伝える役割の方へ…

関の子どもたちが将来元気に過ごせる体づくりや、健康に良い食べ方、関の食文化を伝えましょう。  
子どもたちも、保育園や学校で習った食育のことを家族に伝えましょう。



まめなかなつしん

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/shiminkenko/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：ゴーヤーのカレー煮込み(2人分)

### お子さんと一緒に作ってみよう! PART①

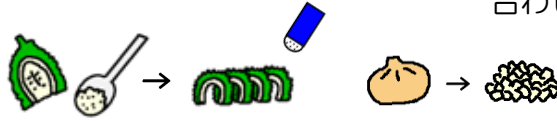
|        |        |
|--------|--------|
| ゴーヤー   | 1/2本   |
| 鶏ひき肉   | 50g    |
| 玉ねぎ    | 1/2個   |
| カレー粉   | 大さじ1   |
| サラダ油   | 小さじ1   |
| 塩      | 小さじ1/3 |
| 水      | 1C     |
| 水溶き片栗粉 | 適量     |

(1人当たり)

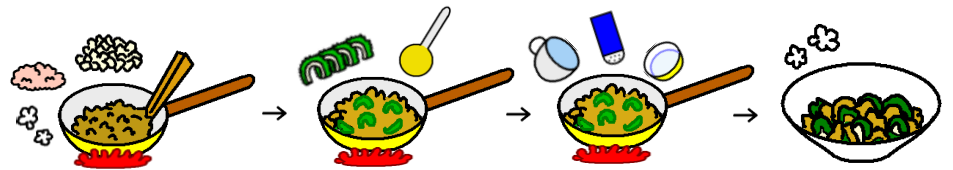
|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 115kcal |
| たんぱく質 | 6.7g    |
| カリウム  | 326mg   |
| カルシウム | 37mg    |
| 塩分    | 1.1g    |

① ゴーヤーは縦半分に切って、種とワタをとり5mm厚さに切る。塩少々(分量外)をまぶす。たまねぎはみじん切りにする。

② フライパンにサラダ油を熱し、ひき肉、玉ねぎを入れて中火で炒め、肉の色が変わったら、ゴーヤーとカレー粉を加えて炒め合わせる。



③ しんなりしたら水1カップを加えてひと煮たちさせ、塩で味をととのえる。水溶き片栗粉でとろみをつける。



## ◎副菜：きゅうりとツナのごまあえ(4人分)

### お子さんと一緒に作ってみよう! PART②

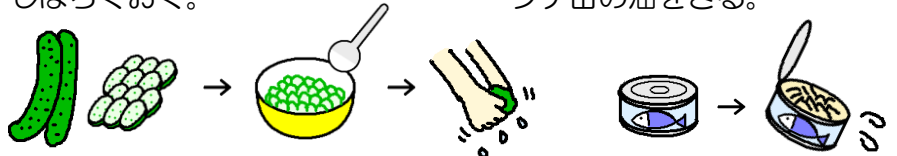
|      |        |
|------|--------|
| きゅうり | 2本     |
| 塩    | 小さじ1/2 |
| ツナ   | 缶 1缶   |
| すりごま | 大さじ1   |
| しょうゆ | 大さじ1   |
| 砂糖   | 大さじ1   |

(1人当たり)

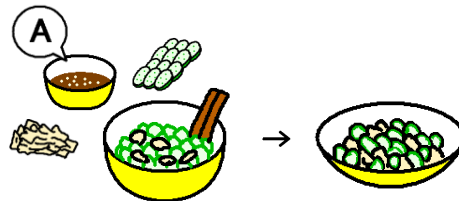
|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 73kcal |
| たんぱく質 | 4.0g   |
| カリウム  | 162mg  |
| カルシウム | 42mg   |
| 塩分    | 0.9g   |

① きゅうりは薄い輪切りにし、ボウルに入れて塩をふってしばらくおく。

② きゅうりがしんなりしたら水で洗い、水けをしぼる。ツナ缶の油をきる。



③ Aの調味料を混ぜ合わせる。きゅうりとツナ、Aをあえる。



## ◎副菜：ししとうの佃煮(2人分)

### ししとうがたくさんとれたときのオススメ!

|      |        |
|------|--------|
| ししとう | 20本    |
| だし汁  | 1/4C   |
| しょうゆ | 大さじ1   |
| みりん  | 大さじ1.5 |
| 酒    | 大さじ1.5 |
| 白ごま  | 少々     |

(1人当たり)

|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 63kcal |
| たんぱく質 | 1.6g   |
| カリウム  | 156mg  |
| カルシウム | 10mg   |
| 塩分    | 0.9g   |

① ししとうはヘタをとり、熱湯でサッとゆで、水けをきる。

② フライパンで①を炒め、しんなりしたらAを加えて10分ほど煮詰める。白ごまをふって出来上がり。

