

今月のテーマは

キャベツ・にら・海藻

です！

お弁当箱にどう詰める？



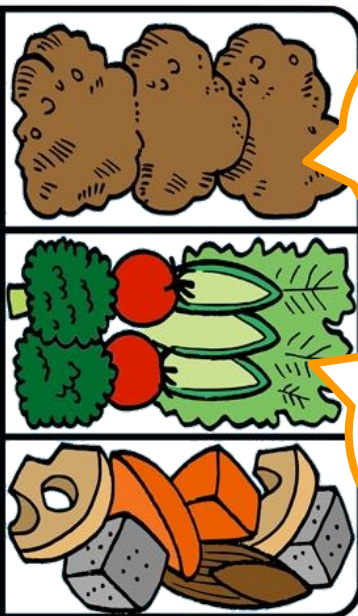
☆ お弁当を詰めるときは、『3：1：2』を目安に ☆



主菜と副菜の
バランス
とれてますか？

主食 3

ご飯、パン
(菓子パン除く)、
麺類を使った料理



主菜 1

肉類、魚介類、
卵、大豆・大豆製品
を使った料理

副菜 2

野菜類、海藻類、
きのこ類、いも類を
使った料理

お弁当箱の半分を主食、残りの2/3量を副菜、残りの1/3量を主菜に
すると栄養バランスが良く詰めることができます。
お弁当箱につめて、一食分の食事量の目安をチェックしてみませんか？



★ 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 ～

中年期(40～65歳)は・・・生涯食育に取り組む時期です

- ・家庭菜園や野菜のグリーンカーテン作りにチャレンジする
- ・うす味に努め、カルシウムの多い食品の摂取に心がける
- ・情報に振り回されない正しい知識を持つ



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

※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てください。

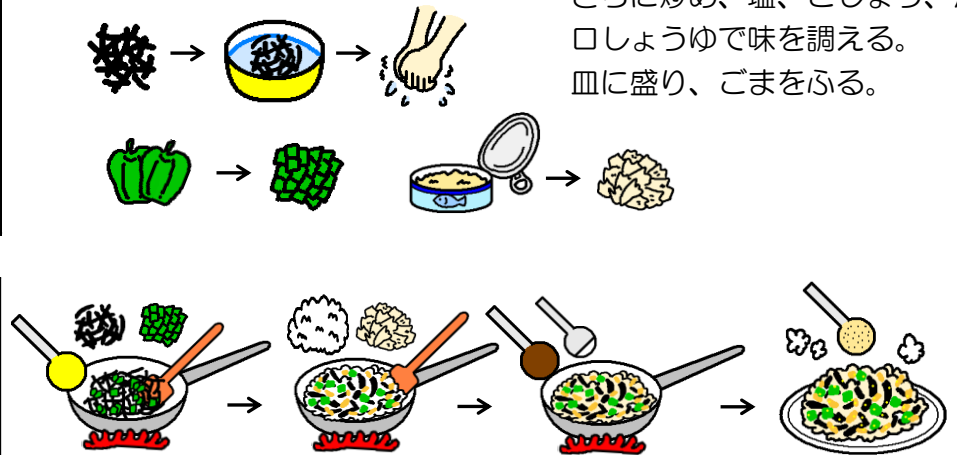
◎主食：ひじき炒飯(4人分)

お家にあるもので、パパッとできる☆

ごはん	480g
米ひじき(乾)	16g
ピーマン	2個
サラダ油	大さじ1
ツナ缶(小)	1缶
塩	小さじ1/5
こしょう	少々
濃口しょうゆ	大さじ1
いりごま	大さじ1
(ひとり当たり)	

エネルギー	306kcal
たんぱく質	7.8g
カリウム	311mg
カルシウム	85mg
塩分	1.3g

- ① ひじきは水で戻し、水けを絞る。② フライパンにサラダ油を熱し、ピーマンはみじん切りにする。ひじき、ピーマンを炒める。ごはんを加えて、ツナを加えてさらに炒め、塩、こしょう、濃口しょうゆで味を調える。皿に盛り、ごまをふる。



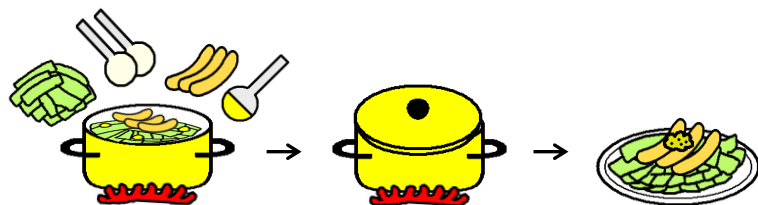
◎主菜+副菜：キャベツとウィンナーの蒸し煮(4人分)

手軽に作れる♪朝食メニューにも◎

A[キャベツ	1/2個
塩	小さじ1/2
ウィンナー	8本
バター	大さじ1/2
白ワイン	大さじ2
粒マスタード	適量
(ひとり当たり)	

エネルギー	180kcal
たんぱく質	7.2g
カリウム	378mg
カルシウム	68mg
塩分	1.6g

- ① キャベツは1cm幅に切り、塩をまぶす。鍋にバターの1/2量を塗り、キャベツを入れる。白ワインをふり、残りのバターをちぎってところどころに置き、ウィンナーをのせる。② 鍋に蓋をして中火で2分、弱火で10～15分煮る。器に盛り、粒マスタードを添える。



◎副菜：にらの焼きのりナムル(4人分)

おいしい! おつまみおかず

にら	2束
A[濃口しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ1
いりごま	小さじ1
焼きのり	1枚
(ひとり当たり)	

エネルギー	34kcal
たんぱく質	1.7g
カリウム	292mg
カルシウム	48mg
塩分	0.4g

- ① にらを5cm長さに切り、耐熱容器に入れる。ラップしてレンジで加熱し、途中で取り出して上下を返し、さらに加熱する。全体がしんなりしたら水にとり水けを絞る。② ボウルに①のにらとAを入れて混ぜ合わせ、焼きのりを細かくちぎり和える。

