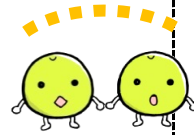
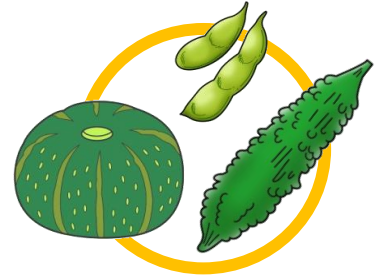


まめなかなっしん



第244号：H25.9.1
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 **かぼちゃ・ゴーヤ・枝豆** です！



9月1日は “防災の日”

「もしも」の災害時、弱い立場になるのが、赤ちゃんやお年寄り、そして慢性疾患などの人たちです。

災害時に、このような人たちを見守る食事の大切さを、ふだんから考えておきましょう。

赤ちゃん・お母さん ・妊婦さん

妊婦さんや授乳中のお母さんは、母乳や赤ちゃんのために、水分を十分とりましょう。



一時的に母乳が出にくくなる場合がありますが、赤ちゃんはお母さんのお乳を吸っているだけでも安心です。でも、足りない時は粉ミルクを活用しましょう。



お年寄り



水分と食事をしっかりととりましょう。



柔らかくして飲み込みやすくしたり、温めたりして食べやすくする工夫をしましょう。



災害ストレス等から食欲が低下して、食事量が少なくなる場合があります。低栄養に注意しましょう。



慢性疾患や食物アレルギー等で食事制限のある方は、病態に合った食品を選んで食べるようにしましょう。



家族そろって「いただきます」、「ごちそうさま」

食べる前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」をしていますか。食事の前にあいさつするのは、食べ物を育てた人、料理を作った人、食べものの命に感謝することです。家族で食卓を囲みながら、お子さんやお孫さんに食事マナーを教えていけると良いですね。

まめなかなっしん 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てください。

※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：枝豆入りじゃこおにぎり(4人分)

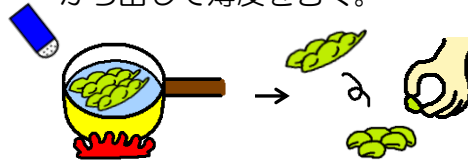
枝豆の食感やほどよい塩味が、おにぎりのアクセントに♪

ごはん	720g
枝豆(さやつき)	200g
ちりめんじゃこ	30g
焼きのり	1枚
塩	適量

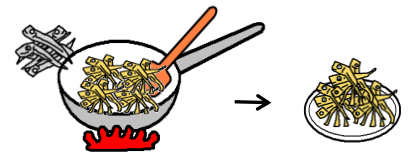
(ひとり当たり)

エネルギー	173kcal
たんぱく質	7.1g
カルシウム	219mg
食物繊維総量	1.9g
塩分	1.1g

- ① 枝豆は塩を少々入れた熱湯で4～5分ゆでてざるに上げ、さやから出して薄皮をむく。

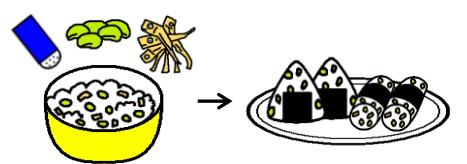


- ② フライパンにちりめんじゃこを入れて中火に熱し、カリッとなるまで空炒りする。



- ③ ご飯に枝豆、ちりめんじゃこ、塩を入れて混ぜあわせ、両手に塩水をつけてから、好きな形ににぎる。

- ④ おにぎりに焼きのりを巻く。



◎副菜：かぼちゃと唐揚げのおろしあんかけ(4人分)

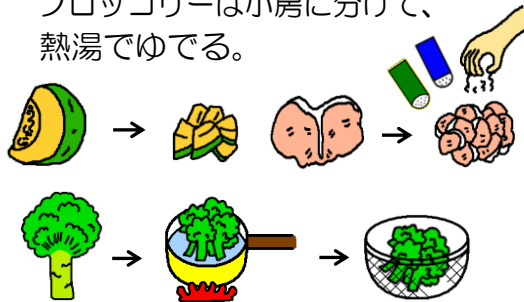
かぼちゃのホクホク感を味わってみよう！

鶏もも肉(皮なし)	240g
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	適量
かぼちゃ	280g
ブロッコリー	120g
揚げ油	適量
水溶き片栗粉	適量
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ2
水	120cc
みりん	大さじ2
大根おろし	80g

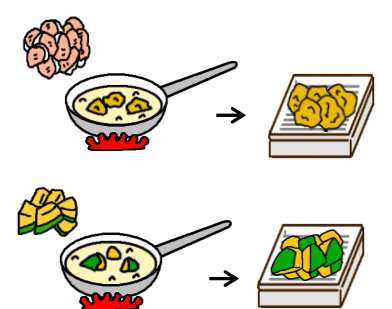
(ひとり当たり)

エネルギー	257kcal
たんぱく質	18.1g
カルシウム	35mg
食物繊維総量	4.1g
塩分	1.1g

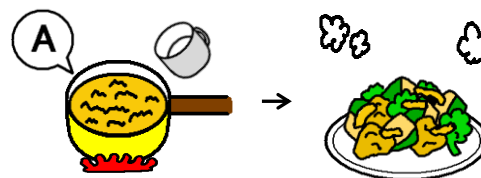
- ① 鶏肉は一口大に切り、塩、こしょうをし、片栗粉をまぶす。かぼちゃは一口大に切る。ブロッコリーは小房に分けて、熱湯でゆでる。



- ② フライパンにサラダ油を1cmほど熱し、鶏肉を揚げる。かぼちゃも素揚げにする。



- ③ Aの材料を鍋に入れて煮立たせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。



- ④ 皿に鶏肉、かぼちゃ、ブロッコリーをのせて、上から③のあんをかける。

◎副菜：ゴーヤのポン酢あえ(2人分)

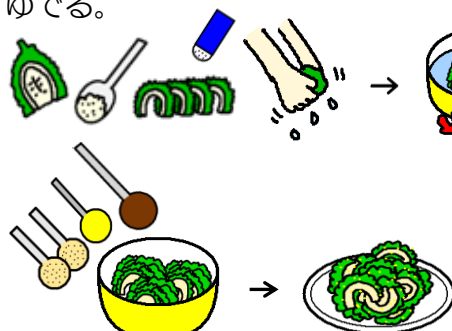
苦みが強いゴーヤも、ポン酢でさっぱり！

ゴーヤ	1/2本
炒りごま	小さじ2
ポン酢	大さじ1
ごま油	小さじ1
塩	適量

(ひとり当たり)

エネルギー	60kcal
たんぱく質	1.2g
カルシウム	45mg
食物繊維総量	2.0g
塩分	0.9g

- ① ゴーヤはスプーンで種とわたをかき出し、横に薄切りにする。塩をふり軽くもみ、熱湯で30秒ゆでる。



- ② 冷水にさらして水けをきり、ボウルに入れる。いりごま、ポン酢、ごま油を加えて混ぜる。

