



まめなかなつしん

第267号：H27.8.1
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 **ゴーヤ・ピーマン・きゅうり** です！



あたららしい「^{きょうしよく}共食」

小さな子どもから高齢者の方まで、できる食行動はいっぱいあります！



「共食」とは、食を共にすることですが、単に「一緒に食べる」という意味だけではなく、「何をつくるか？」「おいしかった」と話し合うことも含まれます。
「誰かと一緒」のときが、ひとりよりも楽しいです！できることから始めましょう！

家族や仲間と一緒にできる、やってみたい「共食」にチェックをしてみよう！

- どの食事にしてよいか考える
- 材料をそろえる(買い物、収穫など)
- 料理をつくる(下ごしらえ、調理、盛り付けなど)
- 配膳、食卓の準備、声かけをする
- 食べる
- 後片付けをする(食器を片づける、洗う、廃棄、保存)
- 感想を話したり、聞いたりする(次の食事のために、おいしかったかなど)

出典：内閣府「食育ガイド」より



食事のあいさつしてますか？

「いただきます」

自然の恩恵、米や野菜などを作った人、料理してくれた人への感謝など、さまざまな感謝の気持ちが込められているといわれています。



「ごちそうさま」

「馳走(ちそう)」は食事の用意で走り回ること。食事の準備をしてくれたことに対する感謝の気持ちが込められているといわれています。



出典：内閣府「食育ガイド」より



関市の食育

休日も 早ね 早おき 朝ごはん

長い休みで生活リズムをくずさないように。夏を元気に過ごしましょう。

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.lg.jp/0000000132.html>)

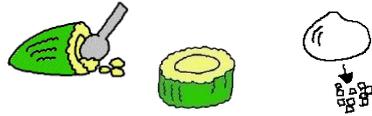
◎主菜：ゴーヤのチーズ肉詰め（3人分）

ゴーヤ	200g
玉ねぎ	1/8個
豚ひき肉	150g
スライスチーズ	1枚
溶き卵	大さじ2
A 塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	適宜
サラダ油	適宜
ケチャップ	適宜

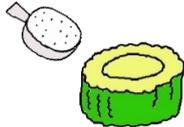
(ひとり当たり)

エネルギー	176kcal
たんぱく質	12.9g
カルシウム	60mg
食物繊維総量	2.2g
食塩相当量	0.8g

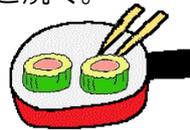
- ① ゴーヤは半分に切り種を取り除き、2cmの厚さに切る。玉ねぎはみじん切りにする。



- ③ ゴーヤの水気を切り、全体に小麦粉をまぶす。

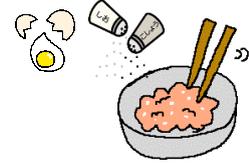


- ⑤ 両面に小麦粉をまぶし、中火でこんがり焼く。

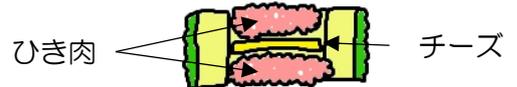


チーズでゴーヤの苦みがまろやかに♪

- ② ボウルにひき肉、玉ねぎ、Aを加え、混ぜ合わせる。



- ④ ゴーヤの厚さ1/3までひき肉をいれ、その上にチーズを置き、さらにひき肉を重ねる。



- ⑥ 両面に焼き色がついたら、水を入れ、蒸し焼きにする。



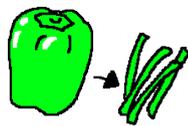
◎副菜：ピーマンと桜えびのきんぴら（2人分）

ピーマン	3個
桜えび	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2
みりん	大さじ1
A 醤油	大さじ1/2
七味唐辛子	少々

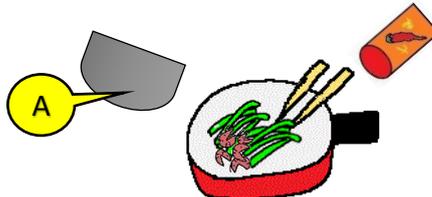
(ひとり当たり)

エネルギー	75kcal
たんぱく質	1.6g
カルシウム	31mg
食物繊維総量	1.0g
食塩相当量	0.7g

- ① ピーマンは細切りにする。

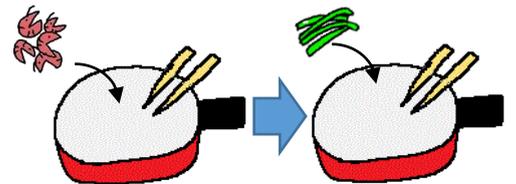


- ③ Aを回し入れ、ツヤよく炒め合わせ、七味唐辛子をふる。



桜エビでカルシウムプラス!

- ② フライパンでごま油を熱し、桜えびをいれさっと炒め、①を加えてひと炒めする。



◎副菜：きゅうりの生姜酢和え（2人分）

きゅうり	1本
たこ	80g
乾燥わかめ	2g
酢	大さじ1.5
A 砂糖	大さじ1
醤油	小さじ1
おろし生姜	小さじ1/3

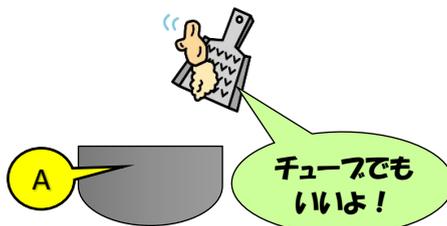
(ひとり当たり)

エネルギー	64kcal
たんぱく質	7.7g
カルシウム	36mg
食物繊維総量	1.2g
食塩相当量	1.2g

- ① きゅうりは薄く輪切りにして、塩(分量外)をふっておく。



- ③ Aを混ぜ合わせる。



いつもの酢の物を生姜味で♪

- ② わかめは水で戻しておく。たこは、輪切りにする。



- ④ ①②を水気を絞り、Aと混ぜ合わせる。

