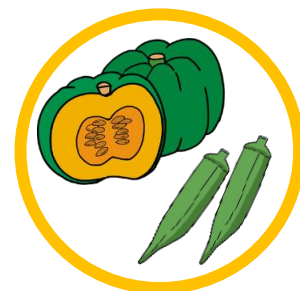




まめなかなつうしん

第268号：H27.9.1
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・オクラ** です！



あなたは大丈夫？ 非常時の備え

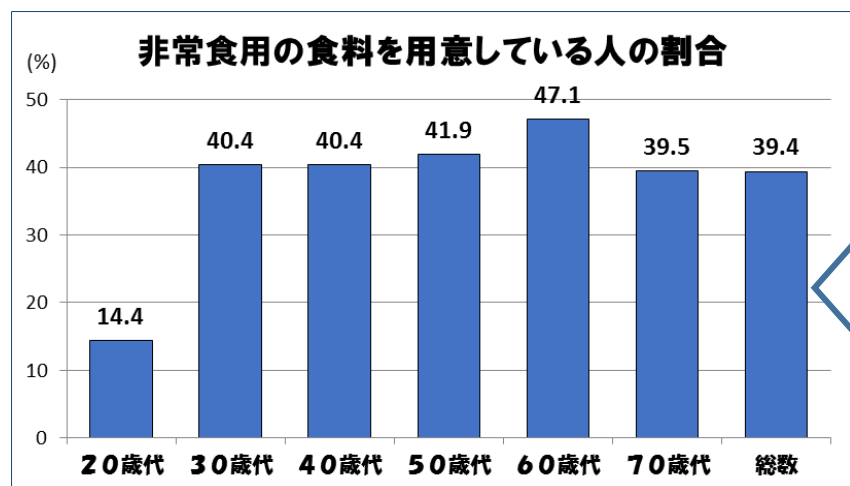
H23年岐阜県県民栄養調査結果によると、災害時に備えて非常用の食料を用意している人の割合は**39.4%**です。特に20歳代の災害に対する意識は低いようです。24時間営業のお店もあるため、食品のストックが少ない家庭が多くなってきているのではないのでしょうか。あなたのご家庭の準備は万全でしょうか？

自分の家に非常用の食料が備蓄されているか確認することが大切だね！！



「用意している」と答えた人が、非常用として用意している物は

主食(レトルトご飯・乾パン等)・・・**72.2%**
副食(肉、魚等の缶詰・レトルト食品等)・・・**48.6%**
飲料(水・お茶等)・・・**78.6%**



日頃利用する食品で保存の効くものを「買い置き」しておきましょう!!

- 米
- パスタ (パスタソース)
- 梅干し



- ドライフルーツ
- ペットボトル飲料
- カップ麺
- レトルト食品



- ドロップ
- ゼリー
- 調味料



うちの子どもや孫たちの家庭でも備えて欲しいね

~もしもに備えて、3日分程度備蓄しておきましょう~



関市の食育

実りの秋に感謝をしよう！

新米や魚介、くだものなどの収穫が多くなる時期。食べ物の命に感謝、食の現場で働く人たちにも感謝を。

まめなかなつうしん 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：かぼちゃと鶏肉のおろしあんかけ（5人分）

| | |
|--------|----------|
| 鶏肉 | 200g |
| かぼちゃ | 1/8個 |
| ブロッコリー | 150g |
| めんつゆ | 大さじ1.5 |
| 水 | 120cc |
| Aみりん | 大さじ2・2/3 |
| 大根おろし | 200g |
| 塩・こしょう | 適宜 |
| 揚げ油 | 適宜 |
| 片栗粉 | 適宜 |

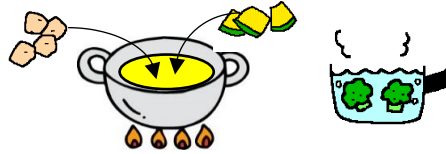
（ひとり当たり）

| | |
|--------|---------|
| エネルギー | 319kcal |
| たんぱく質 | 13.0g |
| カルシウム | 39mg |
| 食物繊維総量 | 4.8g |
| 食塩相当量 | 0.9g |

① かぼちゃ・鶏肉を大きめの一口大に切る。



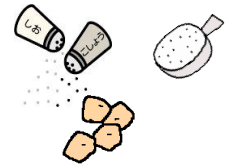
③ 鶏肉を揚げ、かぼちゃは素揚げにする。ブロッコリーはさっと塩ゆでにする。



⑤ ③をお皿に盛り付け、あんをかける。

おろしでさっぱり！スタミナメニュー♪

② 鶏肉は塩・こしょうをし片栗粉をまぶす。



④ Aを鍋に入れ、煮立たせる。煮立ったら水とき片栗粉でとろみを付ける。



◎汁物：オクラの冷製とろとろスープ（4人分）

| | |
|-----|----------|
| オクラ | 20本 |
| だし汁 | カップ2・2/3 |
| 醤油 | 大さじ1.5 |

（ひとり当たり）

| | |
|--------|--------|
| エネルギー | 21kcal |
| たんぱく質 | 1.8g |
| カルシウム | 47mg |
| 食物繊維総量 | 2.3g |
| 食塩相当量 | 1.1g |

① 鍋にだしを入れ火にかけ、醤油を入れ、冷やしておく。

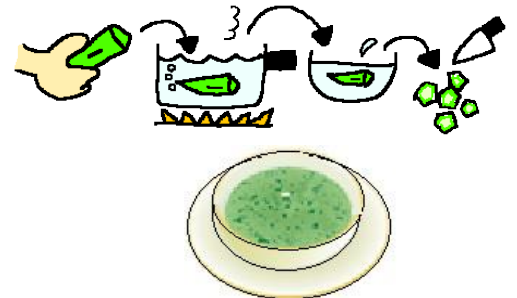


③ ②に①を加えて混ぜる。



口当たりなめらかスープ♪

② オクラは塩（分量外）を少々振ってもみ、さっと茹で、冷ましてみじん切りにする。



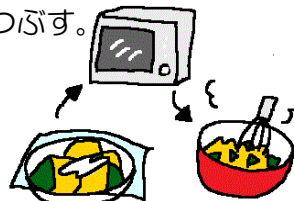
◎副菜：かぼちゃのカレーサラダ（4人分）

| | |
|--------|--------|
| かぼちゃ | 300g |
| 玉葱 | 80g |
| Aマヨネーズ | 大さじ3 |
| カレー粉 | 小さじ1/2 |
| 塩・こしょう | 適宜 |

（ひとり当たり）

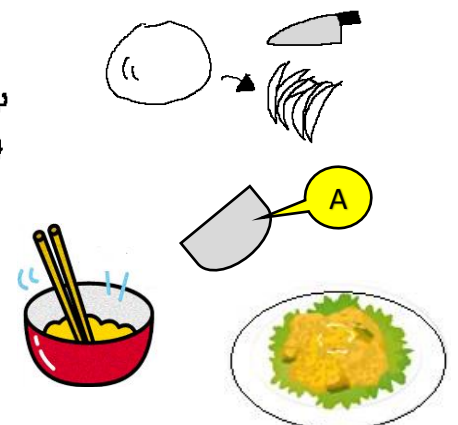
| | |
|--------|---------|
| エネルギー | 140kcal |
| たんぱく質 | 1.8g |
| カルシウム | 18mg |
| 食物繊維総量 | 3.1g |
| 食塩相当量 | 0.4g |

① かぼちゃはラップで包み、電子レンジで加熱し、フォークなどで粗くつぶす。



③ Aを加え混ぜ合わせ、塩こしょうで調味する。

② 玉葱は薄くスライスし、塩もみをし、①に加える。



カレー味で食欲UP！！