



まめなかなつしん

第303号：H30.8.1
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・とうもろこし** です！

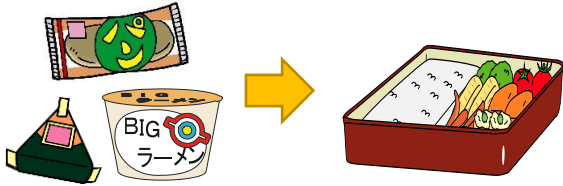


夏休みの食生活

夏休みになると生活リズムや栄養バランスが崩れやすくなります。牛乳や野菜の摂取量が減りカルシウム・食物繊維不足や、お菓子などの食べすぎによる脂質の摂りすぎに注意が必要です。また、休日の部活動などでコンビニで昼食を選ぶとき、偏った食品を選びがちです。どんな食品を選べば良いか、正しい知識を身につけることが大切です。夏休みの機会に親子で食生活を見直し、規則正しい生活を送りましょう。

コンビニでごはんを買う時のポイント

■おにぎりや麺だけの単品だけよりも、いろいろなおかずが入っているものを選ぶ。



■弁当に野菜が少ない場合は、サラダや野菜ジュースを付け足す。

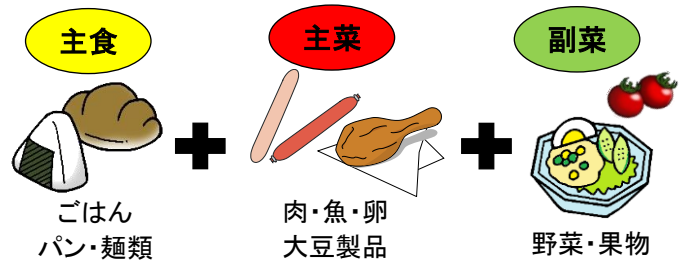


■飲み物はお茶や牛乳などにする。



商品やレシートで確認！
★エネルギー(カロリー)量が多すぎないか
★赤・黄・緑の食品がバランスよくとれているか

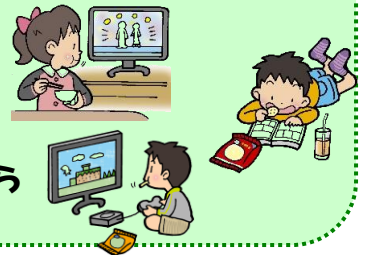
主食(黄)・主菜(赤)・副菜(緑)がそろるように選びましょう



ながら食べに要注意

ながら食べをすると、きちんと味わうことができず、食べたという満足感が得られません。だらだらと食べ過ぎてしまい、肥満を招くことにつながります。

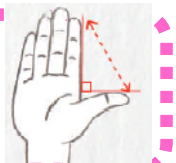
- ① テレビを見ながら
- ② 本を読みながら
- ③ テレビゲームをしながら



関市の食育

箸(はし)

親指と人差し指の間の長さの1.5倍の長さが目安です。太すぎるもの細すぎるものは使いづらいです。自分に合ったものを選んでみましょう。



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：つぶつぶコーン焼売（4人分*1人5個程度）

豚ひき肉	300g
たまねぎ	1個
A [おろししょうが]	小さじ1
	ごま油
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
片栗粉	大さじ2
ゆでとうもろこし	2本
塩・こしょう	適宜
レタス	4枚
(ひとり当たり)	

エネルギー	311kcal
たんぱく質	17.4g
カルシウム	30mg
食物繊維総量	3.8g
食塩相当量	0.7g

① たまねぎをみじん切りにする。ゆでとうもろこしを芯から外す。レタスは千切りにする。

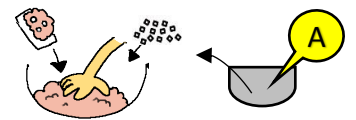


③ ②を一口サイズに丸めて、表面にとうもろこしをまぶして、耐熱皿に並べ、ラップをふんわりとかけ電子レンジで加熱し（600Wで5～6分）中まで火を通す。

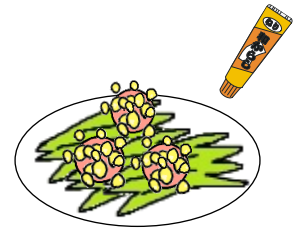


子どもが喜ぶ夏メニュー！

② ボウルに豚ひき肉、たまねぎ、Aを入れて粘りが出るまで混ぜ合わせる。



④ お皿にレタスをしき、焼売を並べお好みで、からし（分量外）をつけて食べる。

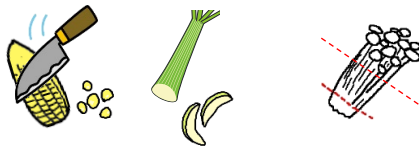


◎汁物：とうもろこしの中華風スープ（4人分）

とうもろこし	1/2本
セロリ	1本
えのきだけ	1/2袋
水	700ml
A [顆粒中華だし]	小さじ1
	しょうゆ
塩・こしょう	適宜
片栗粉	小さじ2
(ひとり当たり)	

エネルギー	32kcal
たんぱく質	1.3g
カルシウム	19mg
食物繊維総量	2.1g
食塩相当量	1.1g

① とうもろこしを芯から外す。セロリは、斜めの薄切りにする。えのきだけは1/2の長さに切る。



③ ②に①を入れ、火が通ったらAを入れて調味し、水で溶いた片栗粉でとろみをつける。



中華風スープで定番にアラスα！

② 鍋に水とセロリの葉ととうもろこしの芯を入れて火にかけ、沸騰させてアクを取りながら5分ほど煮出したら、セロリの葉ととうもろこしの芯を取り除く。



◎副菜：ゴーヤのキムチあえ（4人分）

ゴーヤ	1本
キムチ	80g
A [しょうゆ]	小さじ2
	ごま油
(ひとり当たり)	

エネルギー	39kcal
たんぱく質	1.4g
カルシウム	19mg
食物繊維総量	2.1g
食塩相当量	0.8g

① ゴーヤは縦半分に切り、スプーンで種とわたを取る。薄切りにして、沸騰した湯でサッと茹で冷水で冷まし水けを切る。



③ ボウルに①、②、Aを入れて混ぜ合わせ調味する。



辛みと苦みでよりスパシーに！

② キムチは細切りにする。



※この3品とご飯を組み合わせると、ヘルシーメニューが出来上がります！野菜の総量は270g！

ぎふ野菜ファーストのインスタグラム

料理を作って、写真を
インスタグラムに
「#ぎふ野菜ファースト」
つけて投稿してね☆

