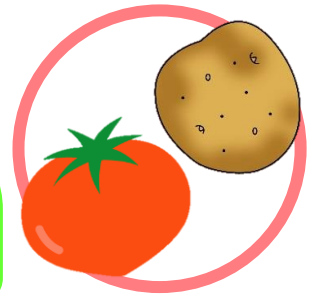




今月のテーマは **トマト・じゃがいも** です！



6月は食育月間です

食育って何？

近年、偏った栄養摂取や朝食欠食など、食生活の乱れからくる肥満ややせ、糖尿病等の生活習慣病が増加しています。生涯にわたって健康な食生活を送ることができる人を育てるために食育が必要です。



6/4～10は歯と口の健康週間



食育で身に付ける5つの力

料理ができる力



食べ物を 選ぶ力

- ・自分の身体に必要なものをバランスよく食べる
- ・食品の品質や安全性を判断できる

元気なからだ がわかる力

- ・食生活を自己管理できる
- ・よくかむことができる

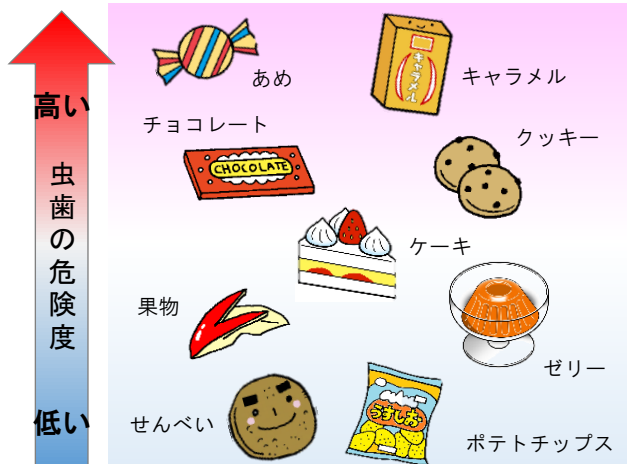


食べ物の味 がわかる力

- ・素材そのもののおいしさがわかる
- ・いろいろな味がわかる

食べ物の 命を感じる力

◆おやつを選び方を考えよう◆



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 市民健康課（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：じゃがいもと豚肉のキムチ炒め（2人分）

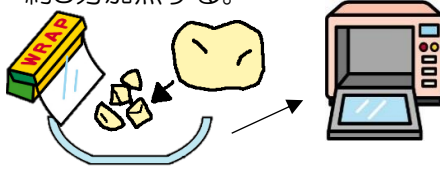
キムチで味付けのお手軽メニュー！

じゃがいも	2個
豚肩ロース	160g
白菜キムチ	60g
にら	1/2束
しょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1/2

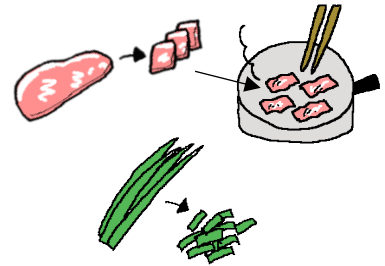
(ひとり当たり)

エネルギー	291kcal
たんぱく質	18.1g
カルシウム	33mg
食物繊維総量	2.9g
食塩相当量	1.4g

- ① ジャガイモは一口大に切り、耐熱ボウルに入れ、ふんわりラップをかけ、電子レンジ（500W）で約3分加熱する。



- ② 豚肉は長さ4cmに切り、フライパンに広げる。中火で2分焼き、裏返してさらに1分焼く。にらは3cm長さに切っておく。



- ③ ジャガイモを加え、焼き色がつくまで1～2分炒める。キムチとにらを加え、しょうゆ、酒をふる。



◎副菜：トマトとオクラの梅おかかサラダ（2人分）

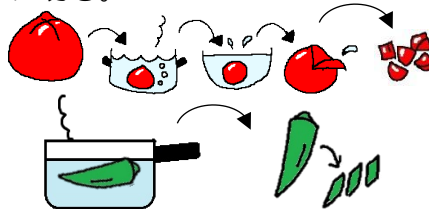
梅干しでさっぱり♪

トマト	1個
オクラ	4本
梅干し	1個
かつお節	1/2袋
酢	大さじ1/2
A しょうゆ	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1

(ひとり当たり)

エネルギー	44kcal
たんぱく質	1.5g
カルシウム	23mg
食物繊維総量	1.7g
食塩相当量	0.6g

- ① トマトは湯むきし、2cm角に切る。オクラは茹でて、1cm幅に切る。



- ② 梅干しは種を取り除き、刻む。Aを混ぜ合わせる。



- ③ ①を②で和え、器に盛り、かつお節をふる。



◎副菜：トマトと卵の中華スープ（2人分）

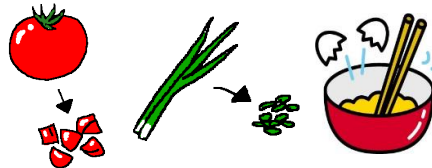
ごま油が香る♪

トマト	1個
卵	1/2個
万能ねぎ	2本
水	300ml
A 鶏ガラスープの素	小さじ1
塩・こしょう	適宜
ごま油	小さじ1/2

(ひとり当たり)

エネルギー	40kcal
たんぱく質	2.2g
カルシウム	15mg
食物繊維総量	0.8g
食塩相当量	1.0g

- ① トマトは一口大に切る。万能ねぎは小口に切る。卵は溶きほぐす。



- ② 鍋にAを入れて混ぜ、中火にかける。煮立ったら、トマトを加えてさっと煮る。



- ③ 溶き卵を回し入れ、卵がふんわりと浮いてきたら火を止め、万能ねぎとごま油を加える。



ぎふ野菜ファーストのInstagram

料理を作って、写真をInstagramに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね☆



※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200g！