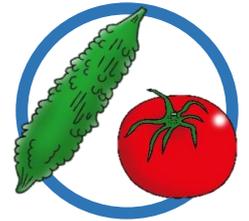




まめなかなつうしん

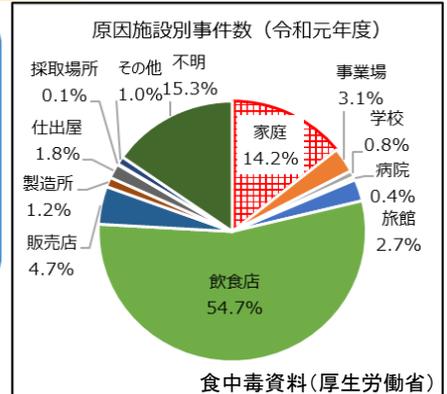
第326号：R2.7.1
発行：関市
編集：関保健所管内行政栄養士研究会

今月のテーマは **ゴーヤ・トマト** です！



食中毒に注意しよう！

蒸し暑くなり、食中毒が発生しやすい季節になります。
新型コロナウイルス感染症予防のため、家庭で食事をするが多くなっていると思います。
食中毒は、飲食店だけでなく、家庭でも発生します。
今月は、家庭でできる食中毒予防の6つのポイントを紹介します。
詳細は、厚生労働省のホームページを参考にしてください。
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/shokuhin/syokuchu/index.html



食中毒を防ぐ6つのポイント

ポイント① 食品の購入

- 消費期限などの表示を確認
- 肉・魚は汁が漏れないように袋に入れる
- 寄り道しないでまっすぐ帰る



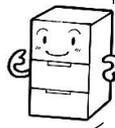
ポイント② 家庭での保存

- 帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫へ！
- 詰めすぎない。入れるのは7割程度に
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15度以下を保つ



ポイント③ 下準備

- 作業前、生肉や魚・卵を触った後など、こまめに手を洗う
- 肉や魚は生で食べるものから離す
- 冷凍食品の解凍は、電子レンジや冷蔵庫で
- 使用後の調理器具やフキンは、洗浄後、殺菌を



ポイント④ 調理

- 作業前は、必ず手を洗う
- 加熱は十分に
- 電子レンジを使う時は、均一に加熱されるように
- 台所は清潔に



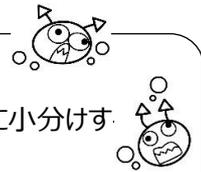
ポイント⑤ 食事

- 食事の前に手を洗う
- 清潔な器具や食器を使う
- 料理は長時間室温に放置しない



ポイント⑥ 残った食品

- 作業前は、必ず手を洗う
- 清潔な器具、容器で保存。早く冷えるように小分けす
- 温めなおすときは十分に加熱する
- 時間が経ち過ぎたり、怪しいと思ったら、思い切って捨てる



新型コロナウイルス感染症予防のために

- ① **手洗い** ② 普段の健康管理（十分な睡眠と**バランスの良い食事**で、免疫力を高めておきましょう）



夏のマスク



感染症予防対策として、国の新しい生活様式では、外出や会話をする時、マスクの着用が勧められています。マスクをしていると「のどの渇き」を見逃しやすくなります。こまめに水分補給しましょう。状況に応じてマスクを外しましょう。

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>）

※関市で「クックパッド（料理レシピの投稿・検索サービス）」に写真付きでレシピ紹介をしています。ご利用ください！

◎主食：トマト丸ごとごはん（4人分）

炊き上がりはびっくり！

米	2合
水	2カップ
A[しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
トマト	大1個
オリーブ油	大さじ1
黒コショウ	好みで

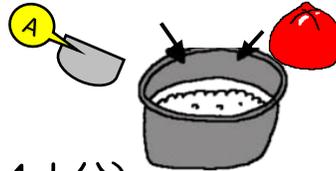
(ひとり当たり)

エネルギー	294kcal
たんぱく質	4.9g
カルシウム	8mg
食物繊維総量	0.8g
食塩相当量	0.7g

① 米は洗い、ざるにあげ、30分おく。② トマトは、へたをとり、皮に切り目を入れる。



③ 炊飯器に米とAを入れ、2合の目盛りまで水を入れる。トマトをのせ、ふつ々に炊飯する。
※トマトから水分がでるので、水加減はやや控えめにしてもよい。



④ 炊き上がったら、トマトをくずし、オリーブ油を混ぜ込む。好みで黒こしょうをかける。



◎主菜：ゴーヤのチーズ肉詰め（4人分）

チーズでゴーヤの苦みがまろやかに♪

ゴーヤ	大1本
玉ねぎ	1/8個
豚ひき肉	150g
B[溶き卵	1/2個
塩・こしょう	各少々
スライスチーズ	2枚
小麦粉	適量
サラダ油	大さじ2
ケチャップ	適量

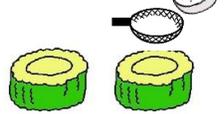
(ひとり当たり)

エネルギー	238kcal
たんぱく質	10.7g
カルシウム	64mg
食物繊維総量	1.9g
食塩相当量	0.7g

① りんごは2cm厚さの輪切りにし、種を取り除く。玉ねぎは、みじん切りにする。チーズは短冊に切る。



③ りんごは水けをとり、全体に小麦粉をまぶす。



② ボウルにひき肉、玉ねぎ、Bを加え、混ぜ合わせる。



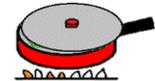
④ りんごの厚さ1/3までひき肉を入れ、チーズを重ねる。さらにひき肉を入れる。両面に小麦粉をまぶす。



⑤ 油を熱したフライパンに④を並べ、中火でこんがり焼く



⑥ 両面に焼き色がついたら、水を入れ、蒸し焼きにする。器に盛り、ケチャップを添える。



◎副菜：冬瓜スープ（4人分）

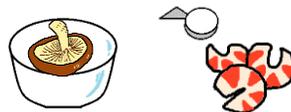
1皿で1日の1/2量の野菜が食べられる！

冬瓜	1/8玉(360g)
玉ねぎ	1個
にんじん	1/2本(80g)
にら	1/2束(50g)
干しいたけ	5g
むきえび	80g
緑豆春雨	15g
C[中華だし(顆粒)	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
塩	ひとつまみ
しいたけの戻し汁+水	800cc
おろししょうが	好みで

(ひとり当たり)

エネルギー	77kcal
たんぱく質	5.6g
カルシウム	53mg
食物繊維総量	3.5g
食塩相当量	1.0g

① 干しいたけは水で戻し、スライスする。戻し汁はとっておく。むきえびは酒(分量外)をふる。



③ 玉ねぎ、にんじん、しいたけを戻し汁と水で煮る。冬瓜とCを加え、柔らかくなるまで煮る。



② 冬瓜は皮をとり、2cm角に切る。玉ねぎはスライス。にんじんは太めの干切り。にらは2cm長さに切る。

④ にら、えび、春雨を加えて煮る。器に盛り、好みでしょうがをのせる。
※夏は冷やしても美味しい。



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！野菜の総量は約260g！