まめなかなつうしん

第337号：R3.6.1
発　　行：関　　市
編　　集：関保健所管内
　　行政栄養士研究会

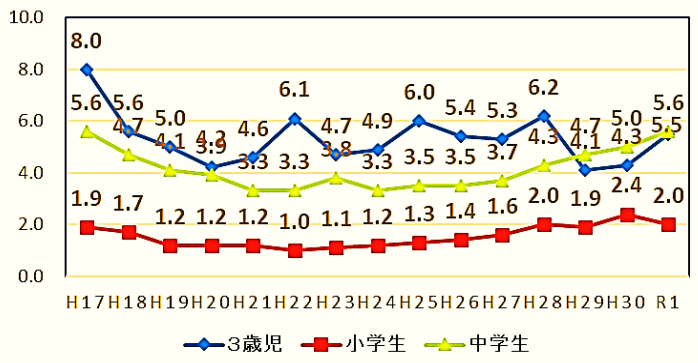
今月のテーマは **さやえんどう・玉ねぎ** です！

未来へつなぐぎふの食育

毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」

令和３年４月１日に、「第４次食育推進基本計画」が決定されました。
岐阜県でも「第３次岐阜県食育推進基本計画」のもと、様々な県民運動が展開されています。
現在、朝食欠食者の増加や家族とともに食事する人が少ないなどの問題があります。
家族揃って情報交換しながら、楽しく食事しましょう！

図１　子供の朝食欠食率の推移



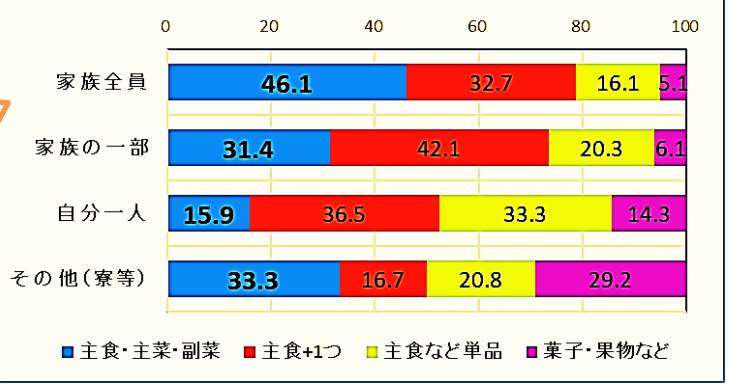
出典:3歳児食生活実態調査(岐阜県保健医療課)・学校給食等実態調査(岐阜県体育健康課)

小学生の朝食欠食率は横ばい状態
3歳児と中学生の朝食欠食率はいったん減少したものの、再び増加傾向にあります。

⇩

朝食を食べると一日元気に過ごせます。
朝食をしっかり食べましょう！

図２　高校生の朝食共食状況と食事内容



出典：令和元年度 高校生の食生活等実態調査結果（岐阜県保健医療課）

家族と一緒に食べる人ほど、主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスのよい食事をしている人が多いことが分かります。

⇩

家族と一緒に楽しく食べましょう！
食を中心とした楽しい家庭づくりを始めましょう！

食育推進基本計画とSDGs（持続可能な開発目標）

SDGsとは、2015年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」にて掲げられた2030年までの国際目標で、「地球上の誰一人として取り残さない」を基本理念に、経済・社会・環境の諸問題を総合的に解決するために、17のゴール（目標）が掲げられています。
第3次岐阜県食育推進基本計画では、学校など関係団体や生産者・流通業者など食品関連事業者とも連携することで、SDGsの17のゴールの**「①貧困をなくそう」「②飢餓をゼロに」「③すべての人に健康と福祉を」**のみならず**「④質の高い教育をみんなに」「⑨産業と技術革新の基盤をつくろう」「⑫つくる責任つかう責任」「⑮陸の豊かさも守ろう」**への目標達成への貢献をめざしています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
2030年に向けて世界が合意した「持続可能な開発目標」です

まめなかなつうしん　関市　　検 索

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。
（ｱﾄﾞﾚｽ：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。ご活用ください！＊＊

◎主菜：さやえんどうの豆腐バーグ（4人分）

ホットプレートで親子で楽しく

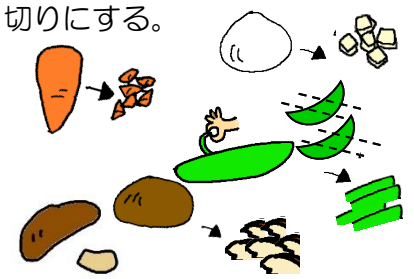
	木綿豆腐	300ｇ
	鶏ひき肉	100ｇ
	人参	70ｇ
	さやえんどう	20枚
	玉ねぎ	50ｇ
	しいたけ	6個
	片栗粉	大さじ3
	サラダ油	小さじ2
A	しょうゆ	大さじ2
A	砂糖	大さじ1
A	酒	大さじ2
A	みりん	大さじ2

（ひとり当たり）

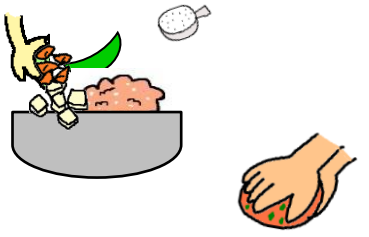
エネルギー	204kcal
たんぱく質	10.6g
脂質	8.2g
炭水化物	19.5ｇ
食塩相当量	1.5ｇ
野菜の量	70g

① 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジで（500W）1分半温め、水切りする。

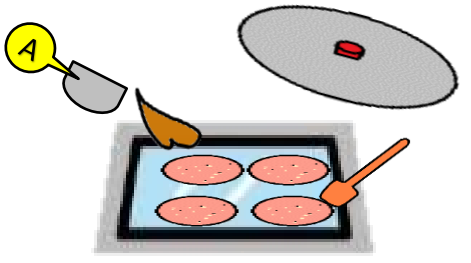
② 人参、玉ねぎは皮をむいてから、みじん切りにする。さやえんどうは筋を取り除き、斜め薄切りにする。しいたけは、軸を取り除き、粗目のみじん切りにする。



③ ボウルに鶏ひき肉、片栗粉、①、②を入れてよくこねる。8等分（1人2つ分）に丸めて形を整える。



④ 200℃に熱したホットプレートにサラダ油をしき、③を並べる。焼き色がついたら裏返し、180℃にして蓋をする。10分くらいして火が通ったらAをまわしかけてからめる。



◎副菜：新玉ねぎの和風ピクルス（４人分）

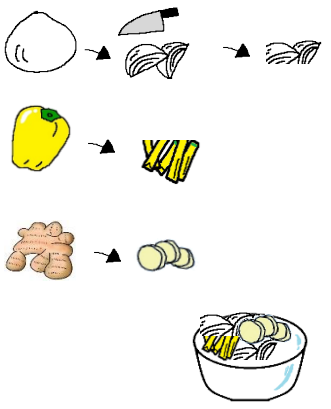
玉ねぎを切って漬けるだけ

	新玉ねぎ	2個
	パプリカ	1/2個
B	酢	50ml
B	だし汁	200ml
B	濃口しょうゆ	大さじ1
B	塩	適量
B	みりん	大さじ3
B	しょうが	5ｇ

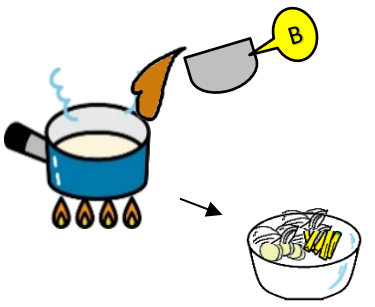
（ひとり当たり）

エネルギー	58kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	0.1g
炭水化物	10.7g
食塩相当量	0.7g
野菜の量	112g

① 新玉ねぎは皮をむいて半分に切り、繊維に沿って縦8等分のくし切りに、パプリカは3cm長さの薄切りにし、生姜は薄い輪切りにして保存容器に入れる。



② 鍋にBを入れて沸騰させ、①に入れる。粗熱がとれたら冷蔵庫で一晩置く。



保存容器の代わりにポリ袋での代用も可能です。
ポリ袋を使う場合は、②のピクルス液を十分に冷ましてから、漬け込みましょう。

今月の野菜　さやえんどう

さやえんどうは、春から夏にかけてが旬になります。
緑色が鮮やかでハリとツヤがあり、ピンとした白っぽいひげがあるのが鮮度がよいです。
栄養価としては、βカロテン、ビタミンC、カルシウムが多く含まれています。
茹ですぎると水分を多く含みやすくなり、傷む原因になるのでほどよく茹でて、水分をよく切るようにしてください。

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」をつけて投稿してね☆