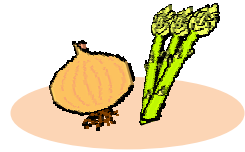


今月のテーマは **たまねぎ・アスパラ** です！

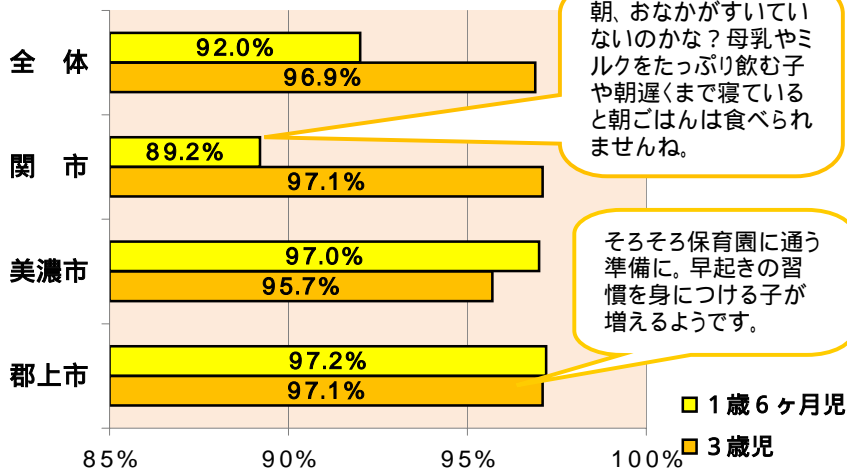


今日から実践！わたしの食育 ~その2~

早寝 早起き 朝ごはん☆

関保健所管内3市(関市、美濃市、郡上市)の子どもたちについて調べてみました。『毎日、朝ごはんを食べる』と答えた子どもは以下ようになります。

毎日、朝ごはんを食べていますか？



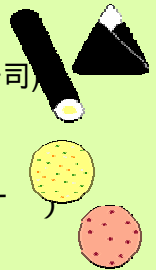
朝、おなかがすいていないのかな？母乳やミルクをたっぷり飲む子や朝遅くまで寝ていると朝ごはんは食べられませんね。

そろそろ保育園に通う準備に。早起きの習慣を身につける子が増えるようです。

メタボクイズ

コンビニエンスストアのおにぎりをエネルギー(カロリー)が高い順に並べましょう

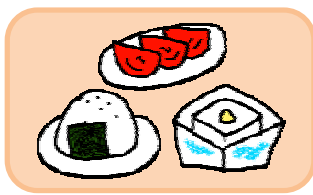
- A 梅干し
- B こんぶ
- C ツナマヨ(巻き寿司)
- D チャーハン
- E 赤飯



(答えは下にあります)

岐阜県では、**3歳児、小学生、中学生の朝食欠食率を目標 0%**ととしています。
(岐阜県食育推進基本計画より)

良い朝ごはんの組み合わせ



朝から主食、主菜、副菜がそろうといいですね。
主食・・・ ご飯、パン(菓子パンは含まない)めん類など
主菜・・・ 肉類、魚介類、卵、大豆・大豆製品
副菜・・・ 野菜、海藻類、きのこ類

食育スローガン(合い言葉)

朝食は 家族みんなの 目覚まし時計



クイズの答え

C(296) E(238)
D(237) A(178)
B(165)

(カッコ内の数字は、キロカロリー。メーカーにより差があります。)コンビニエンスストアのおにぎりは具によってエネルギーに差があります。また塩分は梅干しおにぎりの場合、1.2g含まれています。おにぎりだけでなく、サラダなども組み合わせ、賢く食べましょう。

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：郡上市食生活改善推進員協議会事務局まで
〒501-4607 郡上市大和町徳永618番地
大和保健福祉センター やまつつじ内 健康課
0575-88-4511 FAX0575-88-4742

郡上市役所ホームページでご覧いただくことができます

<http://www.city.gujo.gifu.jp/division/kenkou/kenkou.php>

アスパラのチャンプルー

グリーン	2束
アスパラガス	2束
豚バラ薄切り肉	150g
木綿豆腐	1丁(400g)
塩	小さじ1
卵	2個
胡椒	少々
酒	小さじ2
サラダ油	大さじ3
塩	少々

(4人分)

エネルギー	364kcal
たんぱく質	17.0g
カリウム	470mg
カルシウム	149mg
塩分	1.4g

香味チャンプルー

アスパラは根元のかたい部分を折り、根元側の皮をむき、はかまを除き、一口大の斜め切りにする。豚肉は一口大に切る。



豆腐は大まかに割り、ペーパータオルを敷いた耐熱皿に並べる。ラップをかけずに電子レンジで3~4分加熱して水気を抜く。



フライパンに油(大さじ2)を熱して豆腐を入れ、途中で塩をふって両面が色づくまで焼き、取り出す。



油(大さじ1)を補って豚肉を十分に炒め、アスパラを炒め合わせ、塩少々、胡椒で調味する。

豆腐を戻し、酒をふって炒め合わせる。溶いた卵を回し入れ、ひと混ぜして仕上げる。



玉ねぎとえのきの生姜煮

玉ねぎ	100g
生姜	1かけ
えのき茸	90g
出し汁	1/2C
酒	大さじ1
醤油	大1/2

(2人分)

エネルギー	44kcal
たんぱく質	2.4g
カリウム	280mg
カルシウム	14mg
塩分	0.7g

もう一品!の時のお急ぎメニュー

玉ねぎと生姜は細く切り、えのき茸はほぐす。Aで煮る。



玉ねぎは、ニンニク、ニラ、ラッキョウなどと同じ「ユリ科ネギ属」に分類されています。ネギ属の野菜は食用だけでなく生薬(しょうやく)として使われているものも多く、玉ねぎも昔から重宝されていました。



玉ねぎドーナツ

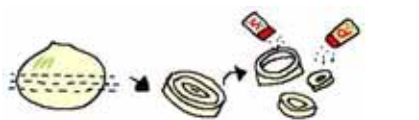
玉ねぎ	1個
塩	少々
胡椒	"
小麦粉	"
ホットケーキミックス	1C
卵	1個
牛乳	1/3C
揚げ油	適宜

(4人分)

エネルギー	219kcal
たんぱく質	4.7g
カリウム	180mg
カルシウム	61mg
塩分	0.4g

さくさく甘くてほんのり塩味

玉ねぎは1cm厚さの輪切りにし、バラバラにほぐして塩、胡椒をふり、小麦粉を薄くまぶす。



ボールにAを入れて混ぜ、をくぐらせて、170~180度の揚げ油でカラリと揚げる。

器に盛って、好みでトマトケチャップをつけて食べる。

