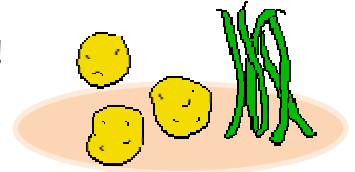


# まめなかな とうしん

H21. 6.1  
発行：郡上市  
編集：関保健所管内行政  
栄養士研究会

今月のテーマは **じゃがいも・さやいんげん** です！

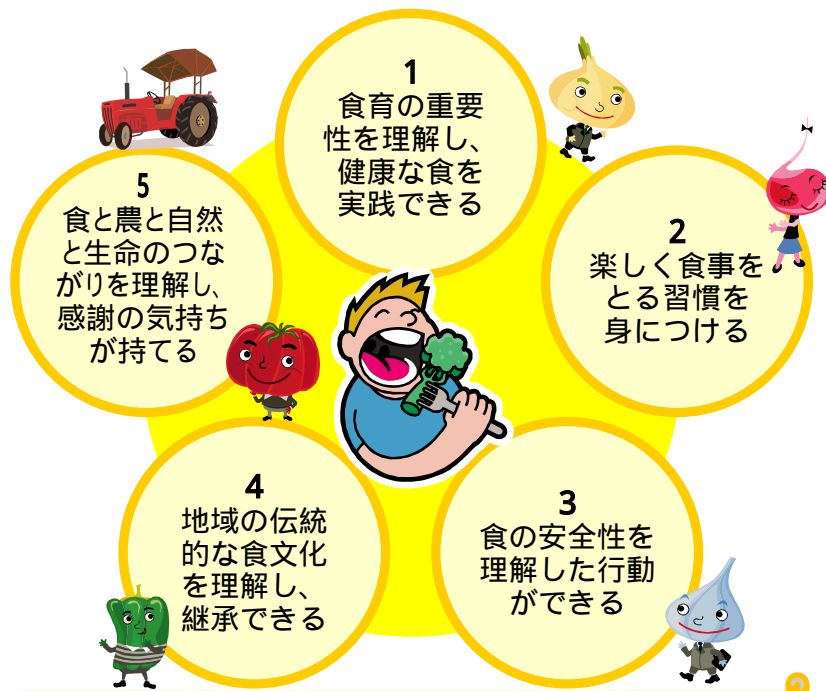


今日から実践！わたしの食育 ～その3～

## ぎふの食育

”食育”という言葉を知っていますか？食育とは、”食”に関する知識と”食”を選択する判断力を持ち、”食”を生み出す”農”の大切さを知りながら健全な食生活を実践することができる人を育てることです。岐阜県ではこの食育への取り組みとして『岐阜県食育推進基本計画』を策定し、様々なことに取り組んでいます。今回は岐阜県の”食育”の目指す姿について紹介します。

ぎふの食育 ～ 5つの目標 ～



6月は「食育月間」  
毎月19日は食育の日です。

### メタボクイズ

次の飲み物のコップ1杯(200ml)当たりのエネルギー(カロリー)が高い順に並べましょう

- A 炭酸飲料
- B 紫の野菜ジュース
- C オレンジジュース
- D 調整豆乳
- E レモンティー(加糖)
- F ビタミン系飲料



(答えは下にあります)

### 最重要課題

3歳児、小学生、中学生の「朝食欠食率」を **目標 0%** としています。

(岐阜県食育推進基本計画より)

### クイズの答え

D(108) A(96) C(91)  
B(85) E(52) F(40)

(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。)

飲み物の糖分やエネルギーを意識していますか？ジュースをはじめ、健康に良いと言われている飲み物にも糖分やエネルギーは多く含まれています。

水分補給には、お茶や水を飲むといいですね。

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>

## 鮭とチーズのポテトバーグ

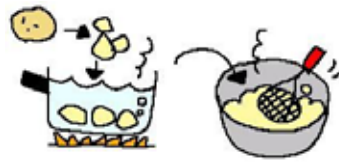
じゃが芋	3個
鮭水煮缶	1缶(180g)
プロセスチーズ	60g
玉ねぎ	1個
スキムミルク	大さじ3
塩	少々
胡椒	"
小麦粉	適量
サラダ油	大さじ1
バター	10g

(4人分)

エネルギー	286kcal
たんぱく質	16.3g
カリウム	702mg
カルシウム	198mg
塩分	1.0g

## 乳製品+鮭缶でカルシウムたっぷり

じゃが芋は皮をむいてゆで、熱いうちにつぶしておく。



に とスキムミルク、塩、胡椒を加えて混ぜる。8等分してそれぞれ平らな円形に形づく。



鮭水煮缶は汁をきってほぐす。

プロセスチーズは5mm角に、玉ねぎはみじん切りにする。



フライパンにサラダ油とバターを熱し、に小麦粉をまぶして焦げ目がつくまで焼く。



## まるごとじゃが芋のホットドレッシング

## 新じゃがで食べたいおやつ

じゃが芋	2個(280g)
ベーコンの薄切り	2枚(40g)
オリーブ油	大さじ1/2
酢	大さじ1/2
塩	少々
胡椒	"
小ねぎ	2本

(2人分)

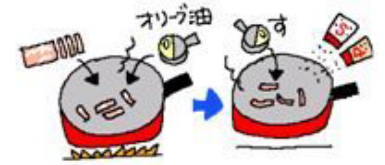
エネルギー	176kcal
たんぱく質	5.8g
カリウム	632mg
カルシウム	14mg
塩分	0.8g

じゃが芋は皮つきのまま1つずつラップで包み、電子レンジ(600w)で2分加熱し、とり出して上下を返して再び2~3分加熱する。ベーコンは5mm幅に切る。



じゃが芋に包丁で十文字に深く切り目を入れ、ドレッシングをかけ、小口切りにした小ねぎを散らす。

フライパンにベーコンと油を入れて火にかけ、脂が出てきたら火を消し、酢、塩、胡椒を加える。



## いんげんのナムル

さやいんげん	30本
にんにく	1かけ
ごま油	大さじ2
塩	少々
炒りごま	"

(4人分)

エネルギー	83kcal
たんぱく質	1.4g
カリウム	168mg
カルシウム	44mg
塩分	0.5g

## しゃきしゃきの歯ごたえを楽しよう

いんげんはヘタと筋を除いて縦4つ割りにし、長さ半分に分けて、さっと塩ゆでする。



いんげんは熱いうちにAを加えて手で混ぜ、白ごまをふる。



## じゃが芋の甘辛煮

じゃが芋	3個
砂糖	大さじ1.5
醤油	大さじ1

## 定番メニューを表面味で減塩

じゃが芋は皮をむいて水にさらす。鍋にじゃが芋を入れ、新しい水をひたひたより少なめに加え、柔らかくなるまでゆでる。



ゆで汁を少量残して余分な湯を捨て、砂糖と醤油を加えて、じゃが芋を少しくずすように煮からめる。