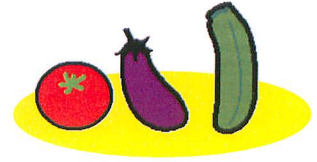


# まめなかな つうしん

H22.7.1  
発行：郡上市  
編集：関保健所管内行政  
栄養士研究会

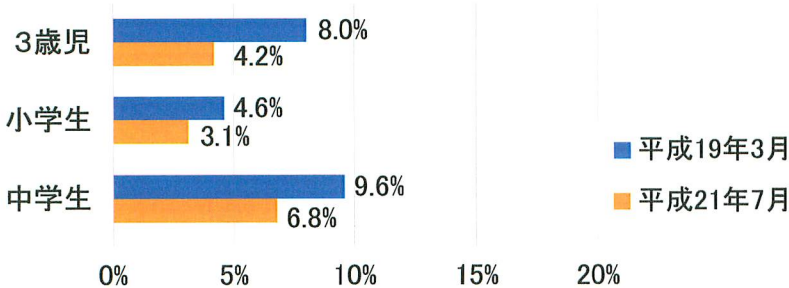
今月のテーマは **トマト・なす・ズッキーニ** です！



**目指せ！朝食欠食率 0(ゼロ)%**

## ▼ 朝ごはん、食べているかな？

【岐阜県の子どもの朝食欠食について】



岐阜県「子どもから始めるぎふの食育ー岐阜県食育推進基本計画ー

子どもの朝食欠食率は、平成19年度と比べて平成21年度では3歳児、小学生、中学生ともに下がっています。岐阜県食育推進基本計画では、平成23年度までにこれらの年代の**朝食欠食率0%**を目指しています。

## ○ 朝ごはんを食べないと・・・

前日の夕食から何も食べていないので、エネルギー不足となり、体温も上がりにくく、脳や体を活発にはたらかせることができません。朝から勉強したり、体を動かすためには、エネルギーの素となる朝ごはんを食べることが大切です。

### ☆ 朝ごはんのはたらき ☆

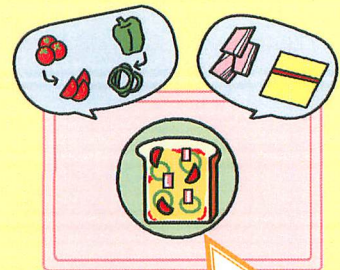
- ・脳のエネルギー源になる
- ・肥満防止
- ・体温を上げて、体を活性化
- ・快便・便秘予防



ミックスベジタブルでもいいね



## 子どもも作れる ☆ 野菜がとれるメニュー ☆



### “ピザトースト”のレシピ

・具  
ベーコン、ケチャップ、プチトマト、ピーマン、食パン、ピザ用チーズ  
・作り方  
プチトマトは半分、もしくは1/4に切る。ピーマンは種をとって、輪切りにする。  
食パンにケチャップをぬり、具をのせチーズをちらす。トースターで5分ほど、こんがり焼き色がつくまで焼く。

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  
Tel0575-88-4511 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  
(アドレス<http://www.city.gujo.gifu.jp/kenkou.php>)

## ズッキーニのチーズ焼き

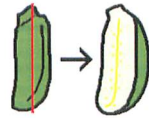
ズッキーニ	1本
溶けるチーズ	30g
オリーブ油	適量
バジル	少々

(2人分)

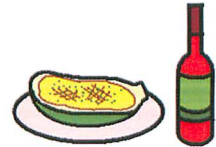
エネルギー	72kcal
たんぱく質	4.1g
カリウム	169mg
カルシウム	107g
塩分	0.4g

くせの少ないズッキーニはどんな料理ともぴったり！今回はチーズでお試しを

- ズッキーニは縦半分に切る。種は気になれば、スプーンでこそげ取る。
- ズッキーニにチーズをのせオーブントースターの天板にのせて7～8分焼く。



- チーズが溶けて、ほんのり焼き色がついてきたら、オリーブ油をかけ、バジルと塩をふり、さらに1～2分焼く。
- 皿に盛り付け、タバスコを好みでかけて食べる。



## トマトとわかめの酢味噌あえ

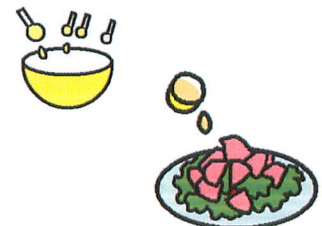
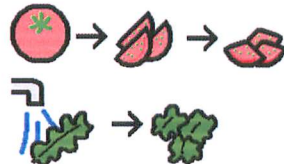
サラダで食べることの多いトマトも、和風なあえものに。

トマト	1個
塩蔵わかめ	30g
白味噌	大さじ1
砂糖	小さじ1
酢	小さじ2

(2人分)

エネルギー	48kcal
たんぱく質	1.8g
カリウム	243mg
カルシウム	21mg
塩分	0.8g

- トマトはくし形に切り、さらに乱切りのような形のひと口大に切る。わかめは、流水でよく洗って塩分を抜き、水けを切ってザク切りにする。
- Aの材料を混ぜて酢味噌を作る。トマトとわかめを盛り合わせ、酢味噌をかける。



## カレーあんかけ丼

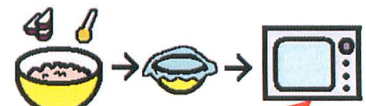
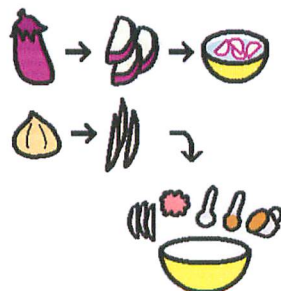
きって、まぜて、レンジでチンするだけの簡単レシピ！

なす	1個
玉ねぎ	1/4個
鶏ひき肉	100g
めんつゆ	80cc
(ストレート)	
砂糖	小さじ0.5
醤油	小さじ1
カレー粉	小さじ1
片栗粉	大さじ1

(2人分：ごはんを除く)

エネルギー	145kcal
たんぱく質	12.6g
カリウム	353mg
カルシウム	30mg
塩分	1.9g

- 玉ねぎは薄切りにする。なすはへたを除いて半月切りにし、サッと水にさらして水けをきる。耐熱ボウルに玉ねぎとAを入れてよく混ぜ合わせる。
- カレー粉、なすを加え混ぜラップをかけて電子レンジで加熱する。(500wで約5分) 同量の水で溶いた片栗粉を加え混ぜる。そのまま1分ほどおき、混ぜ合わせてとろみをつける。器に盛ったご飯にかける。



鍋に入れて煮込んでもいいですね♪

## ゆでなすのごま醤油あえ

冷めてもおいしいおかず。お弁当に入れてもいいね☆

なす	1個
すりごま	大さじ0.5
醤油	小さじ1
酢	小さじ1
砂糖	小さじ0.5

- なすはへたを落とし、縦6等分に切って長さを半分にする。塩少々を加えた熱湯で2～3分ゆで、ザルに上げて水けを切る。
- Aを混ぜて、和える。

