



まめなかはなっせん

発
編

R4.9.1
行：郡上市
集：関保健所管内
行政栄養士研究会

今月のテーマは

かぼちゃ・ピーマン

です！



9月1日は「防災の日」

9月1日は、1923年に関東大震災が発生した日であり、防災啓発を目的に「防災の日」とされています。この機会に、防災グッズの準備や点検を行い、家族で防災や防災グッズについて話し合いをするなど、いざという時に慌てないように、平常時から災害に備えておきましょう！

備蓄の確認をし、☒していきましょう！（備蓄の目安：まずは3日分・できれば1週間分）

☐ 水

1人あたり

1日3リットルあれば安心



☐ 缶詰

＜たんぱく質の確保＞

調理不要でそのまま

食べられるものが便利



☐ カセットコンロ

食品を温めたり

簡単な調理にも必要



☐ 米

＜エネルギー及び炭水化物の確保＞

2kgの米＝ × 3人分 × 3日分



家族の実情に合わせた備蓄が必要です！

乳幼児がいる場合

粉ミルク、離乳食など

水は多めに準備

（液体ミルクも便利）

哺乳瓶なども予備を準備



高齢者がいる場合

軟らかく食べやすい備蓄食材

（レトルト品など）、濃厚流動食

水は多めに準備



慢性疾患（腎臓病・糖尿病など）がある場合

普段飲んでいる薬、

病状に合わせた市販レトルト食品など

普段食べている食品でも、

保存性のあるものは予備を準備



食物アレルギーがある場合

アレルギーの状況に合わせ、

アレルゲン除去レトルト製品

などを準備



※賞味期限に注意！

備蓄しているつもりでも、期限が切れていたら、意味がありません。

よく確認し、新しいものと入れ替えましょう。

【お問い合わせ先】

〒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 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。

郡上市食育キャラクター
『たーんと君』



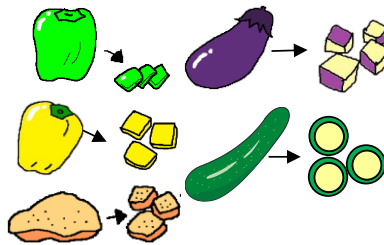
◎主菜：ラタトゥイユ カレー風味(4人分)

ピーマン	4個(120g)
黄パプリカ	1個(150g)
なす	1本(120g)
ズッキーニ	1本(160g)
鶏もも肉	280g
オリーブ油	大さじ1
カレー粉	小さじ2
トマトカット缶	1缶
A コンソメ顆粒	小さじ2
おろしにんにく	小さじ1
砂糖	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々

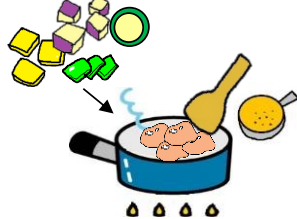
(ひとり当たり)

エネルギー	225kcal
たんぱく質	14.3g
脂質	13.5g
炭水化物	14.6g
食塩相当量	1.0g
野菜の量	138g

① ピーマン、黄パプリカはヘタと種を取り除き、乱切りにする。なすはヘタをとって乱切り、ズッキーニは1cmの輪切りにする。鶏肉は一口大に切る。



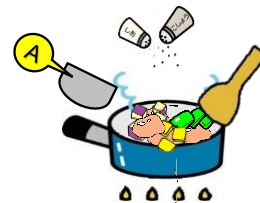
③ ②に①を加えて炒める。しんなりとしてきたらカレー粉を加えて炒める。



② 鍋に油を熱し、鶏もも肉の皮目を下にして入れ、両面焼く。



④ ③にAを加えて中火で煮込む。具材が柔らかくなり、塩、こしょうで味を調える。



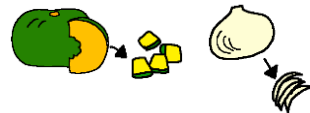
◎副菜：ミキサー不要！かぼちゃのポタージュ(4人分)

かぼちゃ	1/8個(200g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
油	小さじ1
水	適量
B 砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
豆乳	200ml

(ひとり当たり)

エネルギー	88kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	2.2g
炭水化物	16.3g
食塩相当量	0.2g
野菜の量	75g

① かぼちゃは種を取り除き、適当な大きさに切っておく。玉ねぎは薄切りにする。



③ ②にかぼちゃを加え、具材がかぶる程度の水を入れ、火を強めて沸騰させる。沸騰したら火を弱め、蓋をしてかぼちゃが柔らかくなるまで10分程煮込む。



② 油を熱した鍋で、玉ねぎを弱火でとろとろになるまで炒める。



④ ③の具材をマッシャーで潰してBを加えて混ぜる。なめらかになってきたら、豆乳を加えて混ぜ、火を止める。



今月の野菜 ピーマン

トウガラシの仲間、甘味があり、楕円形なのがピーマンと呼ばれています。緑色のピーマンは未熟なうちに収穫したもので、樹で完熟させたものが赤ピーマンです。ピーマンは栄養価が高く、特にビタミンCが豊富です。また、β-カロテンも多く含まれ、β-カロテンはビタミンCとともに抗酸化作用があります。切り方でも味わいが変わり、繊維を断ち切る横切りより、縦切りにしたほうが苦みや青臭さを和らげることができますので、苦手な方は縦切りにしてみるといいかもしれません。

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
Instagramに
「#ぎふ野菜ファースト」を
つけて投稿してね☆



