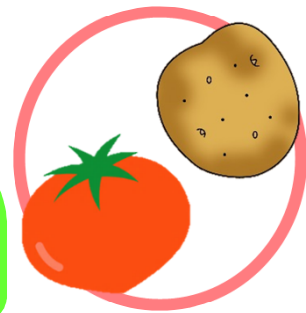




# まめなかげなっせん

R1.6.1  
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 **トマト・じゃがいも** です！



## 6月は食育月間です

### 食育って何？

近年、偏った栄養摂取や朝食欠食など、食生活の乱れからくる肥満ややせ、糖尿病等の生活習慣病が増加しています。生涯にわたって健康な食生活を送ることができる人を育てるために食育が必要です。



6/4～10は歯と口の健康週間

### 食育で身に付ける5つの力

#### 料理ができる力



#### 食べ物を 選ぶ力

- ・自分の身体に必要なものをバランスよく食べる
- ・食品の品質や安全性を判断できる

#### 食べ物の味がわかる力

- ・素材そのもののおいしさよくかむことができる
- ・いろいろな味がわかる

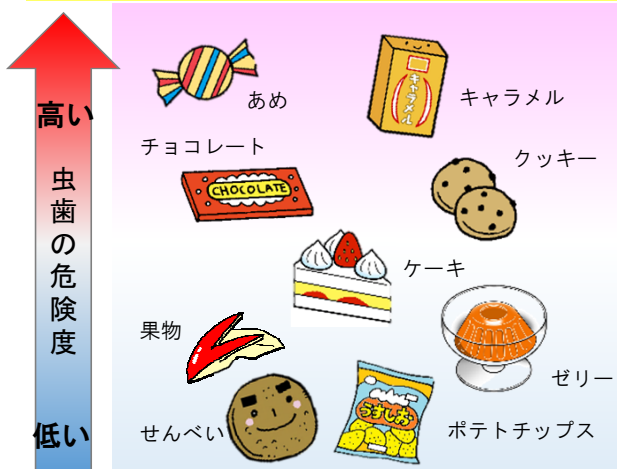
#### 元気なからだ がわかる力

- ・食生活を自己管理できる

#### 食べ物の 命を感じる力



### ◆おやつを選び方を考えよう◆



食生活改善推進員協議会では、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 健康課

Tel 0575-88-4511 fax 0575-88-4742

※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：じゃがいもと豚肉のキムチ炒め（2人分）

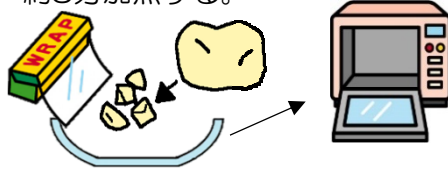
## キムチで味付けのお手軽メニュー！

じゃがいも	2個
豚肩ロース	160g
白菜キムチ	60g
にら	1/2束
しょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1/2

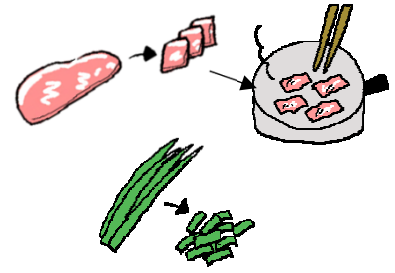
(ひとり当たり)

エネルギー	291kcal
たんぱく質	18.1g
カルシウム	33mg
食物繊維総量	2.9g
食塩相当量	1.4g

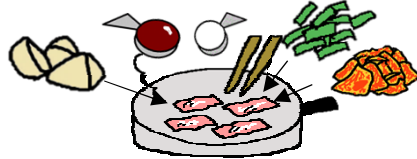
① じゃがいもは一口大に切り、耐熱ボウルに入れ、ふんわりラップをかけ、電子レンジ（500W）で約3分加熱する。



② 豚肉は長さ4cmに切り、フライパンに広げる。中火で2分焼き、裏返してさらに1分焼く。にらは3cm長さに切っておく。



③ じゃがいもを加え、焼き色がつくまで1～2分炒める。キムチとにらを加え、しょうゆ、酒をふる。



## ◎副菜：トマトとオクラの梅おかかサラダ（2人分）

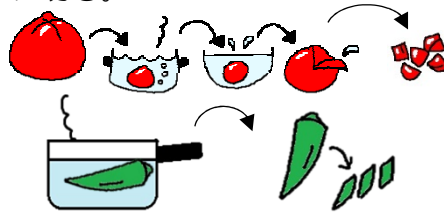
## 梅干しでさっぱり♪

トマト	1個
オクラ	4本
梅干し	1個
かつお節	1/2袋
酢	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1

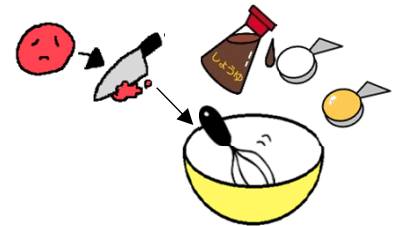
(ひとり当たり)

エネルギー	44kcal
たんぱく質	1.5g
カルシウム	23mg
食物繊維総量	1.7g
食塩相当量	0.6g

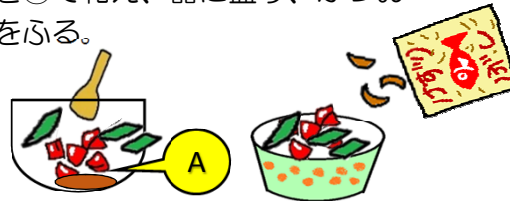
① トマトは湯むきし、2cm角に切る。オクラは茹でて、1cm幅に切る。



② 梅干しは種を取り除き、刻む。Aを混ぜ合わせる。



③ ①を②で和え、器に盛り、かつお節をふる。



## ◎副菜：トマトと卵の中華スープ（2人分）

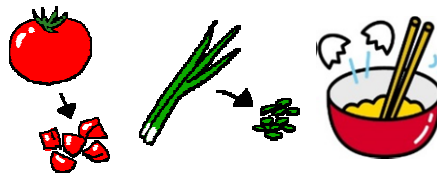
## ごま油が香る♪

トマト	1個
卵	1/2個
万能ねぎ	2本
水	300ml
鶏ガラスープの素	小さじ1
塩・こしょう	適宜
ごま油	小さじ1/2

(ひとり当たり)

エネルギー	40kcal
たんぱく質	2.2g
カルシウム	15mg
食物繊維総量	0.8g
食塩相当量	1.0g

① トマトは一口大に切る。万能ねぎは小口に切る。卵は溶きほぐす。



② 鍋にAを入れて混ぜ、中火にかける。煮立ったら、トマトを加えてさっと煮る。



③ 溶き卵を回し入れ、卵がふんわりと浮いてきたら火を止め、万能ねぎとごま油を加える。



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☆



※この3品とご飯を組み合わせると、ヘルシーメニューが出来上がります！野菜の総量は200g！

