



まめながなつうしん

R4.4.1
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 **菜の花・キャベツ** です！

朝食で元気な一日のスタート



4月に入り、進学・就職など新生活を始めた方も多いのではないでしょうか？
一日のスタートには、朝食がとても重要です。
しかし、平成28年度県民栄養調査によると20歳代男性の3人に1人が朝食を食べておらず、高校生の朝食欠食率も年々増加しています。（令和元年度高校生の食生活等実態調査）
また、県内でも中濃地域が、朝食を毎日食べる人の割合74.8%と一番低くなっています。

朝食を食べると、こんないいことがありますよ！



朝食を食べる

早起きする
朝日をあびる

朝食をとると
生活リズムが
整います。

無駄な食欲
が消える

集中力UP！

昼食・夕食を
食べすぎない

肥満予防にも



朝食を食べることで、体と頭が
動き始めます。朝食を食べると
生活リズムが整うだけでなく、
心の健康を良好に保ち、イライ
ラなども防ぐことができます。

朝食を食べる工夫

①食欲がわからない人は、どれか1つでも
とってみましょう！

水分と炭水化物は必ずとりましょう。



②時間術で少しでも栄養補給！

- ・前日の夕食を取り分ける
- ・冷凍食品の利用
(おにぎりや総菜など)
- ・インスタントスープや缶詰
- ・カット野菜、納豆、ヨーグルトなど
- ・レンチンで短時間加熱
(鍋より早く柔らかくなります。)

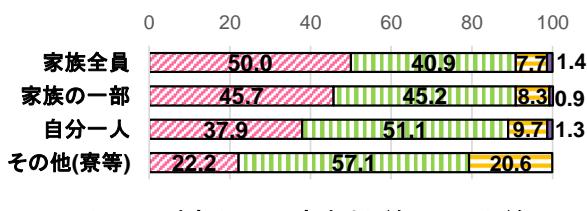


③家族と一緒に食べましょう！



家族と一緒に食べる人の方
が、健康だと感じる人が
多くなっています。

家族と一緒に朝食を食べると
健康だと感じている割合



令和元年度 高校生の食生活等実態調査結果

【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 やまつじ 健康課

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

郡上市食育キャラクター

※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。



◎副菜：菜の花のミルクかき揚げ(4人分)

| | |
|------|-------------|
| 菜の花 | 1/2袋(100g) |
| 玉ねぎ | 大1/2個(120g) |
| カニカマ | 8本 |
| コン缶 | 1/2缶(60g) |
| 小麦粉 | 1カップ |
| A牛乳 | 150ml |
| 塩 | ひとつまみ* |
| 揚げ油 | 適量 |

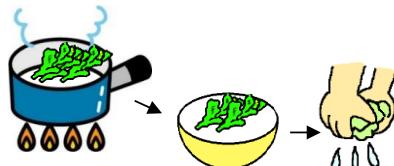
(ひとり当たり)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 383kcal |
| たんぱく質 | 6.8g |
| 脂質 | 27.3g |
| 炭水化物 | 30.3g |
| 食塩相当量 | 0.7g |
| 野菜の量 | 70g |

*ひとつまみ

親指・人差し指・中指の3本で軽くつまんだ量
(約小さじ1/4で1.5g)

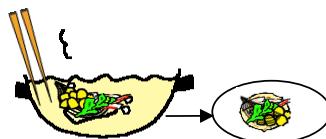
- ① 菜の花は水で洗い、鍋に沸かした湯でさっと茹で、冷水にさらして置いておき、あくを抜く。



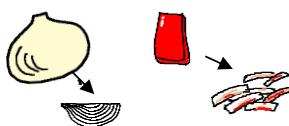
- ③ ボールにAを混ぜ合わせて衣を作り、②とコーンを全て加えて衣を全体にからめる。



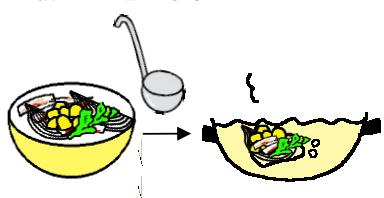
- ⑤ しばらくさわらず、衣が固まってきたら裏返す。カリっと揚がったら器に盛り付ける。



- ② ①の水気を絞り、5cm程の長さに切る。玉ねぎは1.5cm幅のくし形、カニカマは縦半分に切つておく。



- ④ 揚げ油を170度に熱し、③を木べらなどで1杯程すくって油の中に静かに落とす。



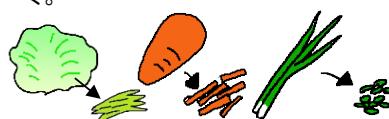
◎汁物：春キャベツのかきたま汁(4人分)

| | |
|--------|------------|
| キャベツ | 3枚(180g) |
| にんじん | 1/2本(100g) |
| 卵 | 1個 |
| B水 | 800ml |
| 和風だしの素 | 小さじ1 |
| 白だし | 大さじ1.5 |
| 青ねぎ | 適量 |

(ひとり当たり)

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 42kcal |
| たんぱく質 | 2.8g |
| 脂質 | 1.4g |
| 炭水化物 | 5.5g |
| 食塩相当量 | 1.0g |
| 野菜の量 | 73g |

- ① キャベツ、にんじんは細切りにし、青ねぎは小口切りにしておく。



- ③ 野菜に火が通って柔らかくなったら中火にし、溶き卵を少しづつ加えながら混ぜ、火を止める。



- ② 鍋にBを入れて火にかけ、①のキャベツ、にんじんを加えて煮立ってきたら弱火にする。



- ④ ③をお椀に入れ、仕上げに①の青ねぎを添える。



今月の野菜 菜の花

菜の花はなばな(菜花)やはなな(花菜)とも呼びます。アブラナ属(小松菜や青梗菜、キャベツ、ブロッコリーなど)のつぼみと花茎、柔らかい若葉のことをまとめて「菜の花」と言います。栄養素の中で多いものはビタミンCと葉酸で、次いでカルシウムや鉄分、ビタミンE、食物繊維も比較的多く含んでいます。一般的には、芽吹いたり花が咲いた野菜は食べられないと思っている方は多いかと思います。しかし菜の花は、葉はもちろん、花弁やつぼみ

ぎふ野菜ファーストのInstagram

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☆



