

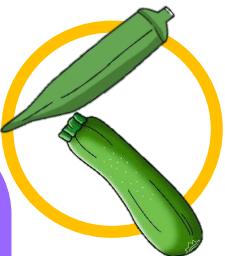


まめななかがっしん

今月のテーマは **ズッキーニ・オクラ** です！

第325号：R2.6.1
発行：関保健所
編集：関保健所管内行
政栄養士研究会

家でバランスの良い食事をたべよう



バランスの良い食事

主食 + 主菜 + 副菜 を基本に

副菜

主にからだの調子を整える

各種ビタミン、ミネラルおよび
食物繊維の供給源
野菜、いも、豆類（大豆を除く）、
きのこ、海藻などの料理

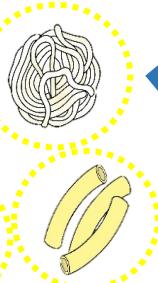
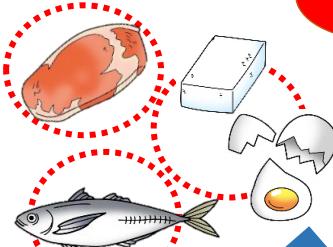
主食

主にエネルギーのもと

炭水化物の供給源
ごはん、パン、めん、パスタ
などの料理

主にからだをつくる

たんぱく質の供給源
肉、魚、卵、大豆
および大豆製品などの料理



プラスするとさらにGood

牛乳・乳製品
果物



野菜をたくさん食べよう！

1日350グラムの摂取目標に！
野菜料理を1日5皿食べよう。
野菜たっぷりの汁物は立派な
野菜料理です。



毎食、「主食・主菜・副菜」 そろっていますか

新型コロナウイルス感染症予防のために

- ①手洗い
- ②普段の健康管理（十分な睡眠と**バランスの良い食事**で、免疫力を高めておきましょう）



食育月間

毎年6月は食育月間、6月19日は食育の日です。
「食」について考えてみましょう。朝食をたべているなど普段の食生活を見直してみましょう。

【お問い合わせ先】

関保健所健康増進課 TEL : 0575-33-4011

*岐阜県公式ホームページ関保健所のページでダウンロードできます。

(アドレス：<http://www.pref.gifu.lg.jp/kodomo/kenko/seikatsu-shukan/22705/kenkou.html>)

関保健所のページ

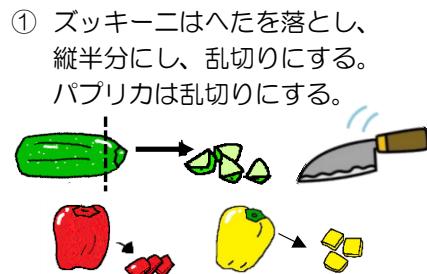


◎主菜：麻婆ズッキーニ（4人分）

ズッキーニ	2本(300g)
パプリカ（赤・黄）	各1/2個(60g)
油	大さじ1と1/2
豚ひき肉	150g
ねぎ	40g
にんにく	一片
しょウガ	一片
ごま油	小さじ2
A 砂糖	大さじ2
赤味噌	大さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
B 中華だし（顆粒）	小さじ2
水	200ml
一味唐辛子	小さじ1/3
C 片栗粉	小さじ2
水	大さじ1と1/2

(ひとり当たり)

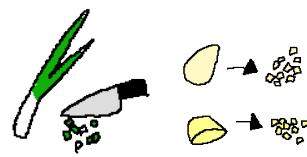
エネルギー	215kcal
たんぱく質	9.2g
カルシウム	34mg
食物繊維総量	2.2g
食塩相当量	1.7g



- ① ズッキーニはへたを落とし、縦半分にし、乱切りにする。パプリカは乱切りにする。
- ③ Aを混ぜ合わせておく。中華だしは水に溶かしておく。

麻婆の味で野菜を食べよう！

- ② ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。



- ④ フライパンに油を熱し、①を中火で炒める。
②とごま油を入れて炒め、豚ひき肉を加えてよく炒める。
AとBを加え、4~5分煮る。

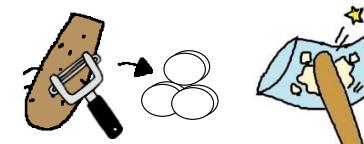


ねばねば食材を食べよう！

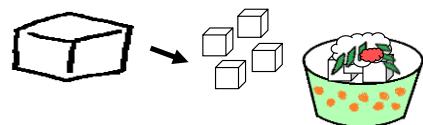
- ② オクラは熱湯でさっとゆがき、輪切りにする。ビニール袋に入れ、めん棒等でたたき、とろろ状にする。



- ① 長いものは皮をむき、1cm厚さの輪切りにする。ビニール袋に入れ、めん棒等でたたき、とろろ状にする。



- ④ 豆腐をさいころに切り、器に盛る。
③をかける。



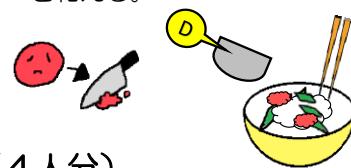
◎副菜：豆腐のオクラとろろかけ（4人分）

豆腐	1丁
長いも	160g
オクラ	8本
D 梅干し（大）	1個
醤油	小さじ1
みりん	小さじ1
だし汁	大さじ1

(ひとり当たり)

エネルギー	90kcal
たんぱく質	6.3g
カルシウム	87mg
食物繊維総量	1.6g
食塩相当量	0.7g

- ③ 梅干しは種をとり、刻む。
Dを混ぜ合わせ、長いもとオクラを和える。



- ② 焼き海苔は手でちぎり、ほぐしておく。



- ③ ビニール袋に①と②、かつお節を入れ、よく混ぜあわせる。
ポン酢を加えて、和える。

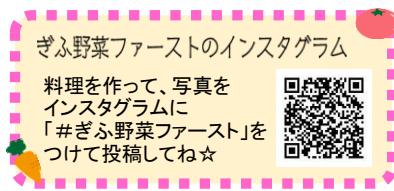


◎副菜：レタスの海苔サラダ（4人分）

レタス	4枚
きゅうり	中1本
焼き海苔	2枚
かつお節	1袋
ポン酢	小さじ1

(ひとり当たり)

エネルギー	18kcal
たんぱく質	2.1g
カルシウム	18mg
食物繊維総量	1.1g
食塩相当量	0.4g



※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ります！野菜の総量は約190g！

