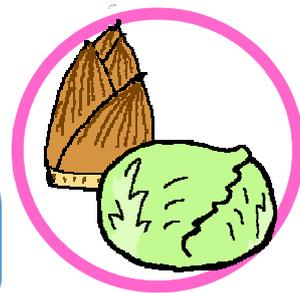




# まめなかなっせん

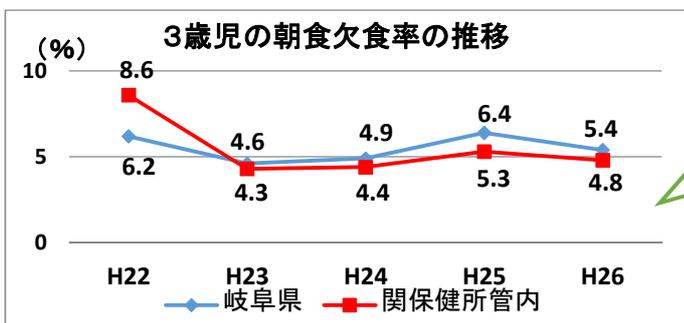
H28.4.1  
発行：郡上市  
編集：関保健所管内行政  
政策養士研究会

今月のテーマは **たけのこ・キャベツ** です！



## 生活リズムと朝食

### 1日のはじまりの「朝ごはん」、食べていますか？



※岐阜県3歳児食生活実態調査

岐阜県3歳児食生活実態調査によると、関保健所管内(関・美濃・郡上)の3歳児の朝食欠食率の推移は、H23以降岐阜県よりよりわずかに低く、横ばい傾向にあります。

### 朝食の大切さを考えよう！

朝食を食べると、睡眠中に下がった体温が上がって体が活動しやすい状態になります。また脳にエネルギーが補給されるので、脳が活発に動き出します。



朝ごはん  
で  
体が目覚める



### 今まで朝食を食べなかった人へ！

#### 朝食が食べたくなるポイント

- ・夜更かしをしない
- ・毎日決まった時間に食卓につく
- ・少量でも食べる習慣をつける
- ・夜食を控える



### 郡上市の食育

#### 桜湯

お祝いの席でお茶として出される桜湯は、「花開く」様子が縁起の良いものとして好まれます。八重桜がお家にあれば手作りしては。五分咲きのうちに軸ごと摘み取って塩漬け→酢漬け→陰干しで完成！

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！

郡上市食育キャラクター『たーんと君』

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。



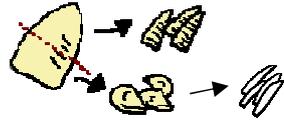
## ◎主食：たけのこチャーハン（2人分）

ゆでたけのこ	160g
卵	1個
ご飯	300g
桜えび	10g
サラダ油	大さじ2
塩	小さじ1/2

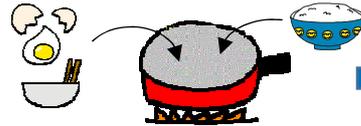
（ひとり当たり）

エネルギー	450kcal
たんぱく質	14.4g
カルシウム	132mg
食物繊維総量	3.1g
食塩相当量	1.5g

① ゆでたけのこの根元は薄切りにしたあと細切りにし、穂先は薄切りにする。



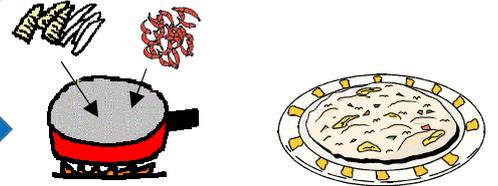
③ 残りの油を熱し、溶き卵を入れ、すぐにご飯を加え炒める。中火にし、ご飯をほぐしながら炒め、残りの塩を加える。



② フライパンにサラダ油（半量）を熱し①を入れ、中火で炒め、塩（半量）を加えてさらに炒めたら一度取り出す。



④ ご飯がほぐれたら、②と桜えびを入れ、炒め合わせる。



## 春らしい変わりご飯！！

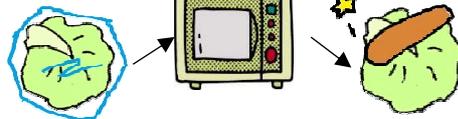
## ◎副菜：まきまきキャベツ（4人分）

キャベツ	4枚
にんじん	50g
アスパラガス	4本
ツナ缶詰	1缶（60g）
ポン酢しょうゆ	大さじ1
こしょう	適宜

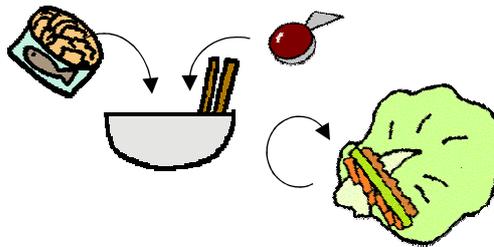
（ひとり当たり）

エネルギー	67kcal
たんぱく質	4.3g
カルシウム	33mg
食物繊維総量	1.8g
食塩相当量	0.4g

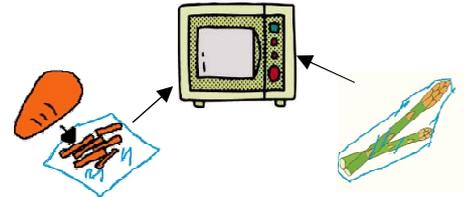
① キャベツはさっと水にくぐらせ、ラップでふんわりと包み、電子レンジで6分ほど加熱する。芯をめん棒でたたいて、平らにする。



③ ツナは、缶汁を切りポン酢を加えて混ぜ合わせる。



② にんじんはせん切り、アスパラガスはそのままで、それぞれ電子レンジで加熱する。



④ キャベツを1枚広げ、こしょうをふる。食材をのせ、手前からくると巻いて両端を内側に折り、最後まできつめに巻き、食べやすい大きさに切る。



## 電子レンジで簡単♪

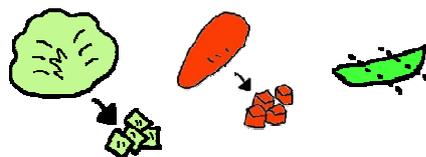
## ◎汁物：キャベツのカレースープ（2人分）

キャベツ	100g
にんじん	30g
絹さや	2枚
水	1カップ
塩・こしょう	適宜
コンソメ	1/2個
カレー粉	小さじ1/2

（ひとり当たり）

エネルギー	27kcal
たんぱく質	1.1g
カルシウム	33mg
食物繊維総量	1.5g
食塩相当量	0.7g

① キャベツとにんじんは、2cm角に切る。絹さやは、すじをとり、斜め切りにする。

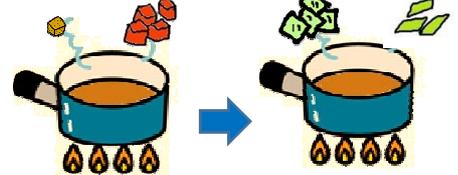


③ ②にカレー粉と塩・こしょうを入れて味を調える。



## スパイシーさがクセになる！

② 鍋に水とコンソメ、にんじんを入れ加熱し、にんじんに火が通ったらキャベツ、絹さやを加えて加熱する。



※この3品を組み合わせると、ヘルシーメニューが出来上がります！