

まめなかなっせん

H28.8.1
発行：郡上市
編集：関保健所管内行
政栄養士研究会

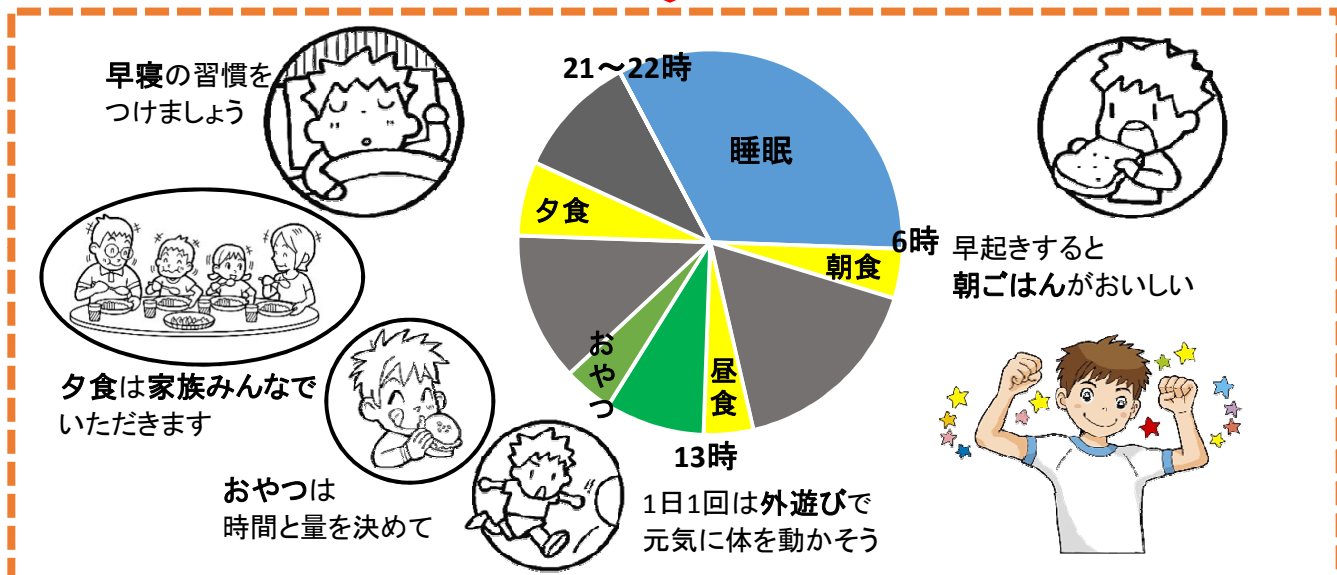
今月のテーマは **なす・きゅうり** です！



夏休みの食生活！

夏休みは、エアコンの効いた部屋で一日中体を動かさず過ごし、おやつの食べ過ぎや、水分補給のつもりでイオン飲料(スポーツドリンク)やジュースの飲み過ぎで、知らないうちに糖분을摂取しています。そのため、夏休みに夏太りをする子どもたちが急増しています。

夏太りを防ぐために規則正しい生活を！！



お手伝いをしよう！！



食卓の準備
&
簡単メニューでママのお手伝い♪



洗い物♪



郡上市の食育

長良川の鮎

「清流長良川の鮎」は平成27年12月15日、世界農業遺産に認定されました。長良川の清流の中で鮎が育ち、清流と鮎は地域の経済や歴史文化と深く結びついています。旬の味、鮎を味わいませんか？

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つじ 健康

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。



◎主菜：なすのキーマカレー（4人分）

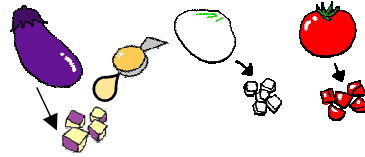
なすたっぷりカレー！

なす	4本
玉ねぎ	1個
鶏ひき肉	300g
トマト	2個
生姜	50g
オリーブオイル	大さじ2
塩	小さじ1
カレー粉	大さじ3

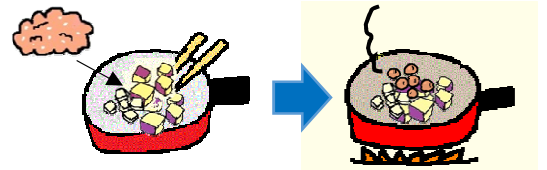
（ひとり当たり）

エネルギー	272kcal
たんぱく質	16.0g
カルシウム	66mg
食物繊維総量	5.7g
食塩相当量	1.1g

① なすは1cm角に切り、オリーブオイルにあえておく。玉ねぎ、トマトも同様に切る。生姜はみじん切りにする。



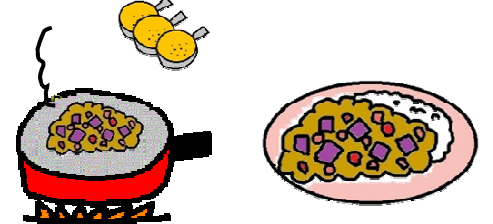
② フライパンにトマト以外の①と鶏ひき肉を入れ、よく混ぜ合わせてから火にかける。



③ ②のひき肉に火が通り、野菜がしんなりしたらトマトを加え、混ぜ合わせる。



④ カレー粉を入れて、塩で調味する。



◎副菜：きゅうりのポン酢和え（4人分）

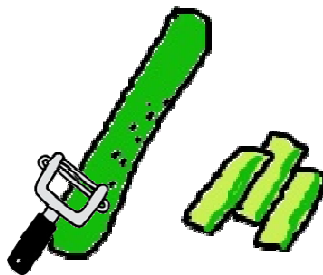
とろろこぶで食物繊維量アップ♪

きゅうり	2本
とろろこぶ	8g
ポン酢	大さじ2

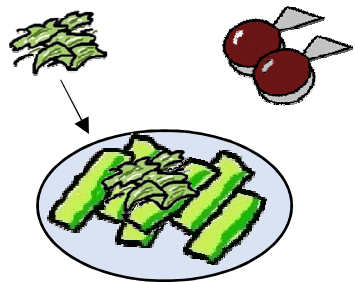
（ひとり当たり）

エネルギー	14kcal
たんぱく質	1.0g
カルシウム	25mg
食物繊維総量	1.1g
食塩相当量	0.9g

① きゅうりは縞目に皮をむき、1cm幅の短冊切りにする。



② ①にとろろこぶをまぶし、ポン酢をかける。



◎副菜：レンジなすの柚子こしょうあえ（2人分）

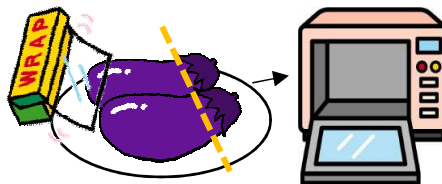
手軽で簡単！

なす	2本
かにかまぼこ	2本
柚子こしょう	小さじ1/2
酢	小さじ1
サラダ油	小さじ1

（ひとり当たり）

エネルギー	43kcal
たんぱく質	1.9g
カルシウム	25mg
食物繊維総量	1.5g
食塩相当量	0.6g

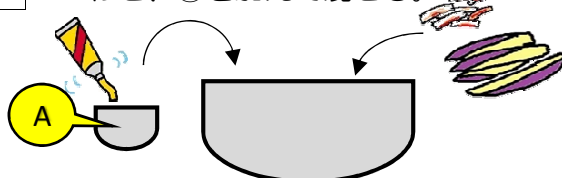
① なすはヘタを切り落とし、耐熱皿に並べラップをし電子レンジにかける。（600Wで4～5分程度）



② かにかまぼこは食べやすいように手で裂く。なすは手で縦に6～8等分に裂く。



③ ボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせ、②を加えて混ぜる。



※この3品とごはんを組み合わせると、ヘルシーメニューが出来上がります！