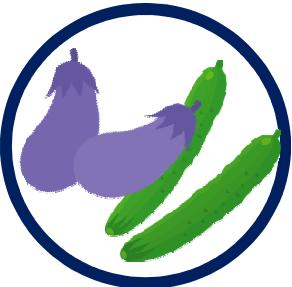


# まめなかなつえん

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、知らないうちに糖分を摂取しています。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！！



早寝の習慣を  
つけましょう



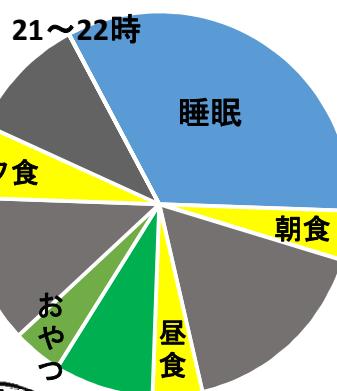
夕食は家族みんなで  
いただきます



おやつは  
時間と量を決めて



1日1回は外遊びで  
元気に体を動かそう



6時 早起きすると  
朝ごはんがおいしい



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！

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づじ 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。

郡上市食育キャラクター『たーんと君』



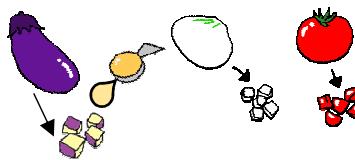
## ◎主菜：なすのキーマカレー（4人分）

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

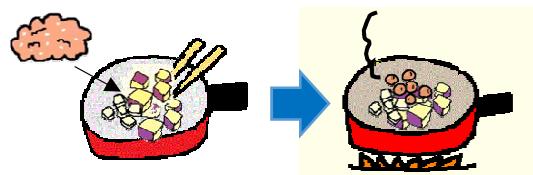
(ひとり当たり)

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

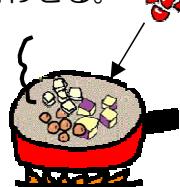
① なすは1cm角に切り、オリーブオイルにあえておく。  
玉ねぎ、トマトも同様に切る。  
生姜はみじん切りにする。



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。



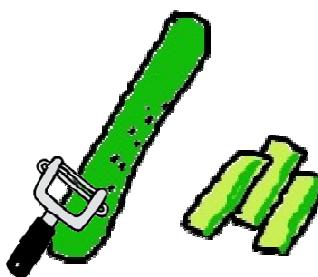
## ◎副菜：きゅうりのポン酢和え（4人分）

きゅうり	2本
とろろこぶ	8g
ポン酢	大さじ2

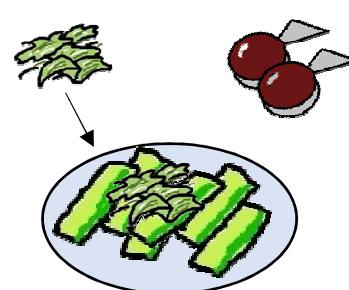
(ひとり当たり)

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。



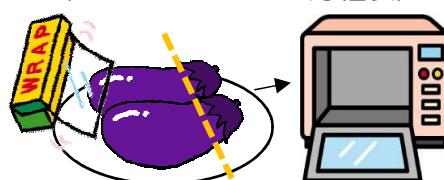
## ◎副菜：レンジなすの柚子こしょうあえ（2人分）

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

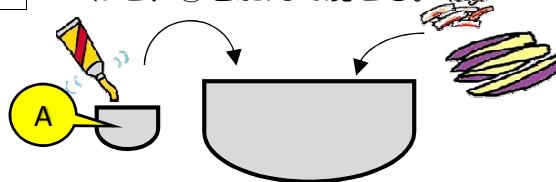
(ひとり当たり)

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)

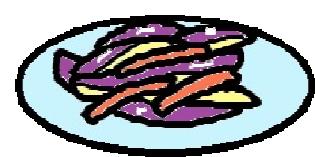


③ ボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせ、②を加えて混ぜる。



手軽で簡単！

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。



※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ります！

なすたっぷりカレー！