



まめなかけなっせん

H28.9.1
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 **ゴーヤ・かぼちゃ** です！



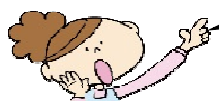
9月1日は防災の日です！

災害時の食物アレルギーへの配慮

乳幼児から成人に至るまで、食物アレルギーの症状を起こす人が増えており、重篤なアナフィラキシーショック症状を起こすことがあります。そのため、貴重な支援食であっても、食べられないどころか、「食べてはいけないもの」となるため、食物アレルギーについて周囲の人も理解しておく必要があります。

<周りの人やボランティアが配慮する>

- ・支援食、炊き出しの時に「食物アレルギーの人はいませんか？」と声をかけましょう。



アレルギーは？

- ・炊き出しの際、食物アレルギーの人へは、個別に配慮が必要です。

- ・子供の中には自分が食べられないものを理解していないこともあるので、菓子をあげる時にも配慮が必要です。



アレルギーはある？

<自分で備える>

- ・アレルギー内容ははっきり意思表示をしましょう。

卵のアレルギーがあります！



- ・災害初期は、食事支援が困難なため、特に食物アレルギーのある人は自分自身で、備蓄食品を少なくとも3日分備えましょう。

3日分は備えておこう！



アレルギー用ミルクなど

7大アレルゲン



<表示が勧められているもの(20品目)>

・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナッツ

- ・非常食や炊き出しには、アレルギーの原因となる食物が混入している可能性があります。
- ・加工食品を食べる前には、原材料表示(微量の含有でも必ず表示されている)を確認しましょう。



郡上市の食育

仲秋(中秋)の名月

旧暦8月15日に、だんごやススキを供えて月見を楽しみます。「芋名月」とも呼ばれ収穫祭の意味合いもあり、この地方では里芋もお供えします。今年は9月15日が、仲秋の名月。天気の良いといいですね。

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。



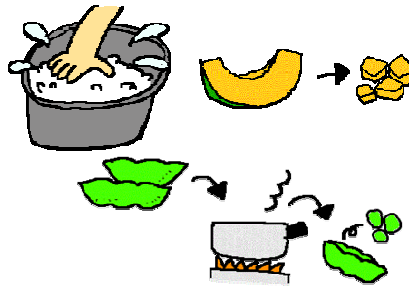
◎主食：かぼちゃごはん（4人分）

米	2合
かぼちゃ	240g
枝豆	40g
A 酒	小さじ1
塩	小さじ1/2

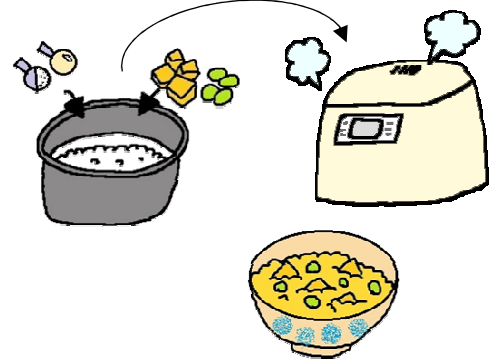
（ひとり当たり）

エネルギー	338kcal
たんぱく質	6.9g
カルシウム	19mg
食物繊維総量	3.0g
食塩相当量	0.5g

- ① 米は洗って、水加減をする。
かぼちゃは種を取り、皮をむいたら2cm角の一口大に切る。
枝豆は茹で、実だけにする。



- ② 炊く寸前にAを加え混ぜ、①を上
にのせて炊飯する。



◎副菜：かぼちゃと鶏肉の大根おろしソース（5人分）

かぼちゃ	300g
鶏もも肉	300g
大根	5cm
だし汁	100cc
卵黄	1個

A 酒	大さじ1・2/3
しょうゆ	大さじ1・2/3

B 酒	小さじ2
塩	少々

片栗粉	大さじ2・2/3
揚げ油	適宜

（ひとり当たり）

エネルギー	272kcal
たんぱく質	12.4g
カルシウム	30mg
食物繊維総量	2.7g
食塩相当量	1.3g

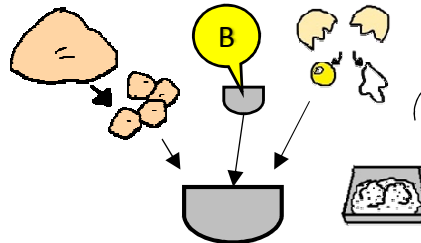
- ① 大根は皮をむいてすりおろし、ざるに上げて水けをきる。
鍋にAとすりおろし大根を入れ、中火で煮立て、だし汁を加えてさっと煮て火からおろす。



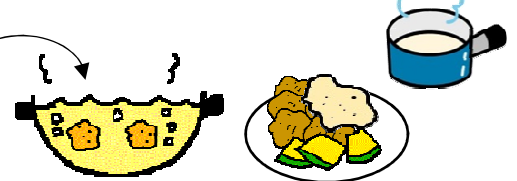
- ② かぼちゃはワタと種を取り除き、7～8mm厚さに切って片栗粉を薄くまぶす。



- ③ 鶏肉は一口大に切り、Bをふりよくもみこみ、溶いた卵黄をからめ、片栗粉をまぶす。



- ④ 170～175℃の揚げ油に②を入れカラッと揚げて油を切る。
鶏肉も同様に揚げる。
器に盛り、①をかける。



◎副菜：ゴーヤの酢の物（4人分）

ゴーヤ	1本
塩	小さじ1/4
かつお節	3g

A 酢	大さじ3
しょうゆ	大さじ1/2

砂糖	小さじ2
----	------

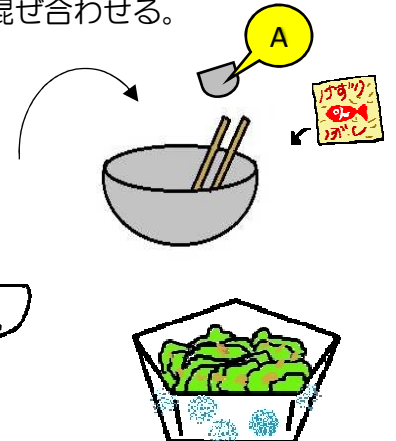
（ひとり当たり）

エネルギー	25kcal
たんぱく質	1.3g
カルシウム	8mg
食物繊維総量	1.3g
食塩相当量	0.8g

- ① ゴーヤは縦半分に切ってわたを出し、薄い半月切にして塩をまぶす。しんなりしたらよくもみ、洗って水けをきる。



- ② ①にかつお節とAを加え、よく混ぜ合わせる。



※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！