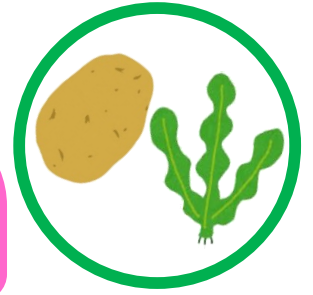




まめなかなっしん

H29.6.1
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 **じゃがいも・海藻** です！



誰かと一緒にご飯を食べましょう

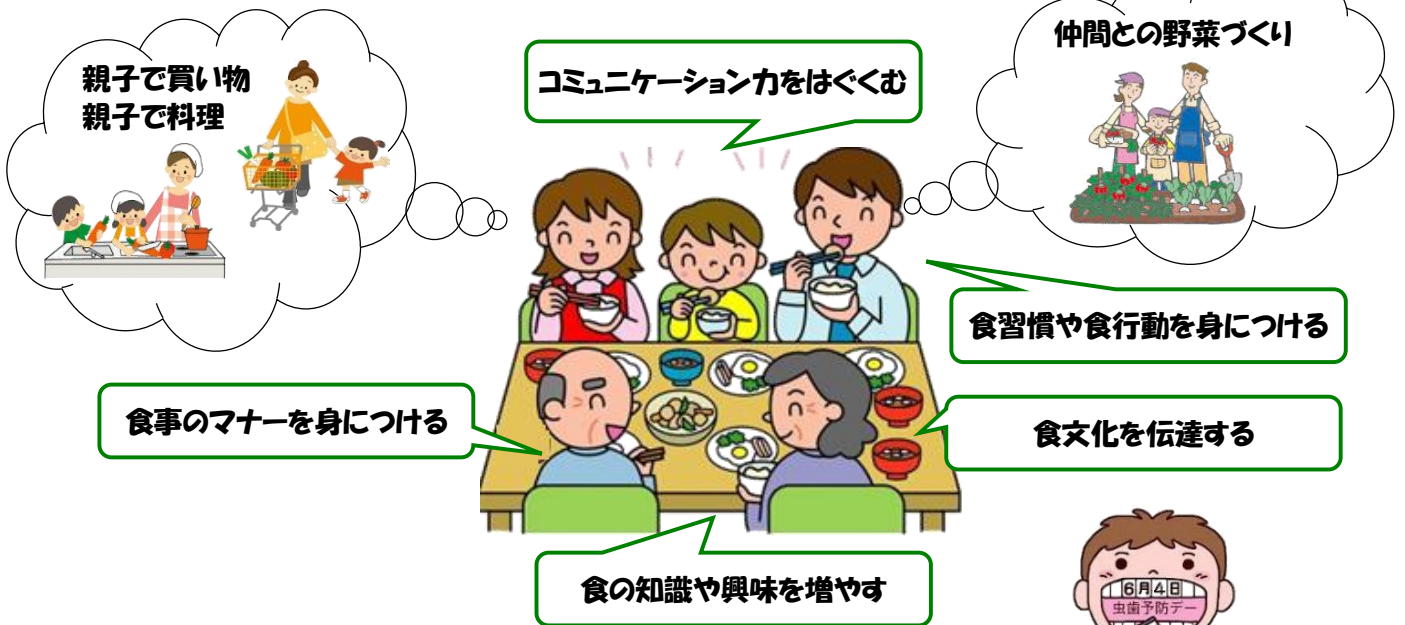
ひとりでの食事は食欲が出なかったり、食材の買い物や調理が面倒だったりすることはありませんか？ひとり暮らしでも友達を誘って一緒に食事をしたり、時には地域の食事会やイベントに参加してみませんか。

いろいろな「共食」

食を共にすること、「共食(きょうしょく)」には、「一緒に食べる」ことだけではなく、「何を作ろうか？」「おいしかったね」と話し合うことも含まれます。
また、食事のマナーや食に関する知識を学ぶ場であり、仲間とのコミュニケーションに欠かせない機会です。

毎年6月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」

食育の日に、日頃の食生活を見直したり、家族そろって楽しく食卓を囲み、「食」について話し合ってみましょう。



郡上市の食育

6月4日は虫歯予防デー

6月4～10日は『歯と口の健康週間』です。今年は【「おいしい」と「元気」を支える丈夫な歯】がテーマです。噛むことは唾液の分泌を促し、口の中の虫歯菌や歯周病菌を減らす効果があります。この機会によく噛むことを意識して、食事をしましょう。



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。



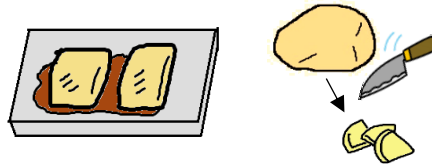
◎主菜：たらのポテト焼き（4人分）

た	ら	4切れ
A	しょうゆ	大さじ1/2
	酒	大さじ2
	じゃがいも	2個
	パセリ	適量
B	マヨネーズ	大さじ3
	牛乳	大さじ3
	粒マスタード	小さじ2
	塩・こしょう	適量
	ブロッコリー	30g

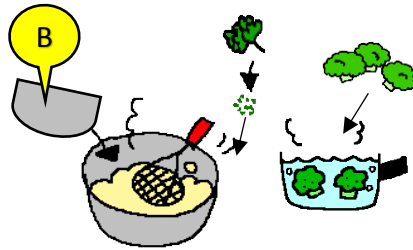
（ひとり当たり）

エネルギー	210kcal
たんぱく質	17.2g
カルシウム	41mg
食物繊維総量	2.2g
食塩相当量	1.2g

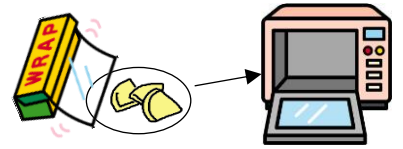
- ① たらはAにつけておく。
じゃがいもは、幅5mm程の
いちよう切りにする。



- ③ じゃがいもは潰して、Bとみじん
切りパセリを加えて混ぜる。
ブロッコリーは茹でておく。



- ② じゃがいもは耐熱皿に入れ、電子
レンジで加熱する。（600Wで
約10分、つまようじが刺さるく
らいまで柔らかくする。）



- ④ たらをグリルで両面焼き、焼きあ
がったら③のポテトをのせフォ
ークで波形に溝をつける。
再度グリルで、焼き色がつくまで
焼き、茹でたブロッコリーを添え
る。



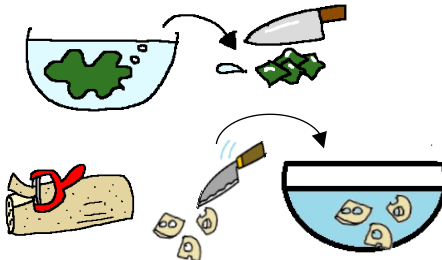
◎副菜：きんぴらわかめ（4人分）

塩	蔵わかめ	100g
	れんこん	100g
	油	大さじ1
	砂糖	大さじ1
A	赤唐辛子（輪切り）	少々
	醤油	大さじ1

（ひとり当たり）

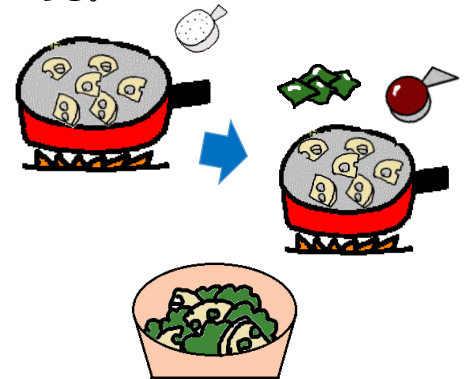
エネルギー	49kcal
たんぱく質	1.1g
カルシウム	17mg
食物繊維総量	1.3g
食塩相当量	0.8g

- ① わかめはたっぷりの水につけて
塩抜きをし、水けを絞り、3cm幅
に切る。
れんこんは皮をむき、薄いいち
よう切りにし、酢水（分量外）に
5分程さらす。



いつものきんぴらにわかめをプラス！

- ② フライパンに油を熱し、れんこん
を入れて2分程炒め、砂糖を加え
る。わかめとAも加え、さらに炒
める。



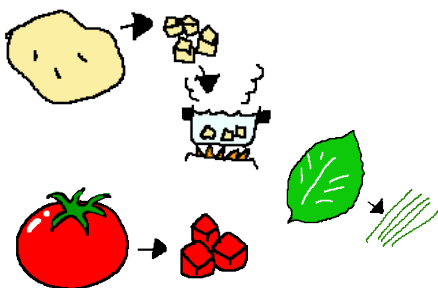
◎副菜：じゃがいもとトマトのサラダ（4人分）

じゃがいも	2個	
トマト	2個	
青じそ	4枚	
A	オリーブ油	大さじ2
	レモン汁	大さじ1
	塩・こしょう	適量

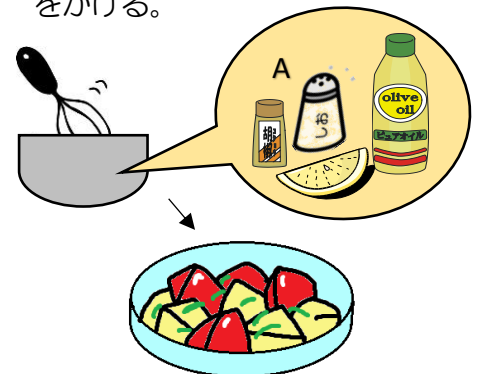
（ひとり当たり）

エネルギー	114kcal
たんぱく質	1.4g
カルシウム	11mg
食物繊維総量	1.7g
食塩相当量	0.3g

- ① じゃがいもは皮をむき、1cm角に
切り、熱湯で塩茹でする。
トマトは1cm角に切り、青じそは
細切りにする。



- ② Aは混ぜ合わせる。
①を器に盛り、食べる直前にA
をかける。



※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ます！