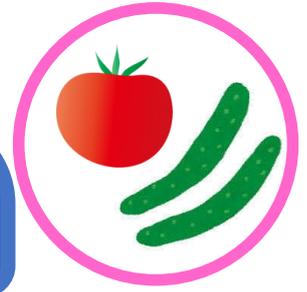




まめなかなっせん

H29.8.1
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 **トマト・きゅうり** です！



夏休みの食生活！

夏休みになると学校給食がなくなり、栄養バランスが崩れやすくなります。牛乳や野菜の食べる量が減り、カルシウム・食物繊維不足や、お菓子などの食べすぎによる脂質の摂りすぎに注意が必要です。また、休日の部活動などでコンビニで昼食を選ぶとき、偏った食品を選びがちです。どんな食品を選べば良いか、正しい知識を身につけることが大切です。夏休みの機会に親子で食生活を見直し、規則正しい生活を送りましょう。

コンビニでごはんを買う時のポイント

■おにぎりや麺だけの単品だけよりも、いろいろなおかずが入っているものを選ぶ。



■弁当に野菜が少ない場合は、サラダや野菜ジュースを付け足す。



■飲み物はお茶や牛乳などにする。



こどもが選んだものに、おとなが関心を持つこともたいせつです！

主食・主菜・副菜がそろるように選びましょう



休みの日のおやつの摂り方



- ① ダラダラ食べに気をつけよう**
時間と回数などルールを決めましょう。
- ② 脂質の多いものに気をつけよう**
スナック菓子やチョコレート菓子、アイスクリームには脂質が多く含まれています。
- ③ 糖分の多いものに気をつけよう**
清涼飲料水(炭酸飲料、イオン飲料等)には糖分が多く含まれています。



郡上市の食育

食事の手伝い

夏休みに家族のために何か出来ることをしていませんか。食材の買い物、食事作り、配膳、食器の片づけなど自分で出来ることをみつけチャレンジしましょう。家族と食卓を囲み、食事の感想を聞くと会話が弾むでしょう♪

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：トマトチャンプルー（4人分）

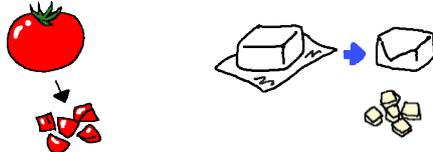
完熟トマトで甘味アップ！

ト	マ	ト	3個
木	綿	豆	腐
	卵		3個
ご	ま	油	大さじ2
青	ね	ぎ	2本
A	し	ょ	ゆ
み	り	ん	大さじ1
こ	し	ょう	少々

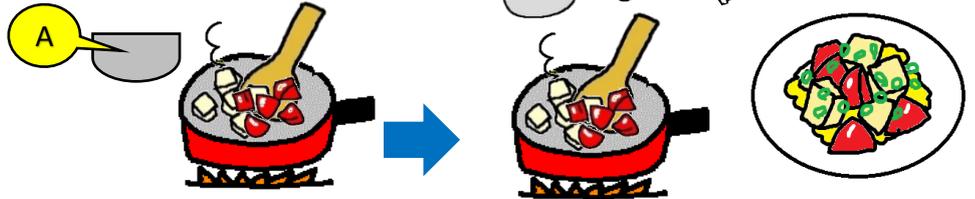
(ひとり当たり)

エネルギー	203kcal
たんぱく質	10.9g
カルシウム	97mg
食物繊維総量	1.6g
食塩相当量	1.4g

- ① トマトはへたを取り、一口大に切る。
豆腐は水切りをして一口大に切る。



- ③ Aを加えて絡め、残りのごま油と溶きほぐした卵を順にまわし入れ、素早く半熟状に炒め合わせ、小口切りにした青ねぎをちらす。



- ② フライパンにごま油大さじ1を熱し、①を入れて強火で炒める。



◎汁物：中華風トマトスープ（4人分）

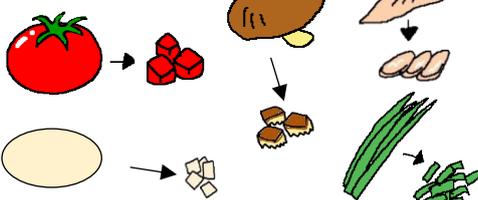
トマトでさっぱり減塩スープ！

ト	マ	ト	2個						
し	い	た	け						
鶏	さ	さ	身						
ギョウザの皮			4枚						
に	ら		20g						
A	水		3カップ						
				こ	し	ょう	少々		
顆	粒	中	華	だ	し	小	さ	じ	3

(ひとり当たり)

エネルギー	43kcal
たんぱく質	4.2g
カルシウム	10mg
食物繊維総量	1.4g
食塩相当量	0.9g

- ① トマトは1cm角に、しいたけは石づきを取って1cm角に切る。
ささ身はそぎ切りにする。
ギョウザの皮は2cm角に、にらは1cm幅に切る。



- ③ ②にギョウザの皮とにらを加えてサッと煮る。

- ② 鍋にAを入れて煮立て、トマト、しいたけ、ささ身を加えて2分煮る。



◎副菜：たたききゅうりのガーリック和え（4人分）

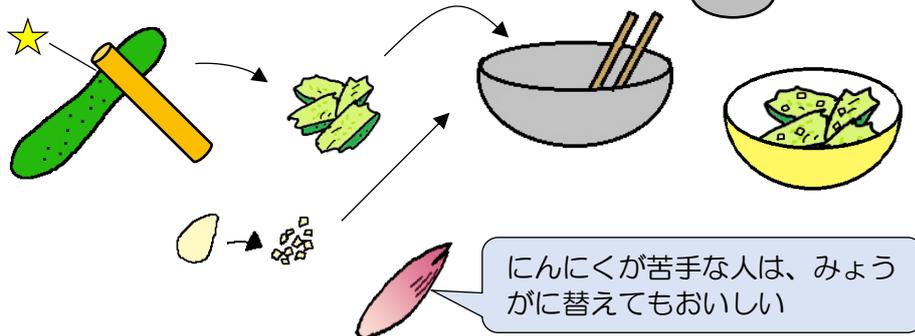
んにく風味で変わり種

き	ゅ	う	り	2本		
に	ん	に	く	1/2かけ		
			塩	少々		
A	粉	唐	辛	子		
					少	々
ご	ま	油	小	さ	じ	2

(ひとり当たり)

エネルギー	27kcal
たんぱく質	0.6g
カルシウム	13mg
食物繊維総量	0.6g
食塩相当量	0.5g

- ① きゅうりはめん棒などでたたき、一口大の乱切りにする。
にんにくはみじん切りにする。



にんにくが苦手な人は、みょうがに替えてもおいしい

※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！