



まめながなつえん

H29.10.1
発行：郡上市
編集：郡保健所管内行
政栄養士研究会

今月のテーマは **きのこ・さつまいも** です！



守ろう・伝えよう！食文化

近年、核家族化や地域の繋がりの希薄化など、『和食』をはじめとした伝統的な食文化（郷土料理等）の存在感と活力が徐々に失われつつあります。さらに、地域においてもこのような知識を持つ人が減少し、食文化の継承が難しくなってきました。家庭でも郷土料理等に触れる機会を作ってみましょう。

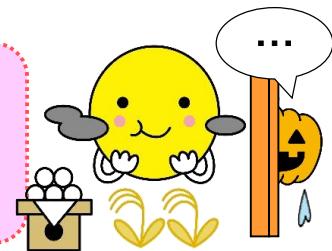


あなたはいくつできているかな？？

- 日本の行事食を3つ以上挙げられる
- 地元の郷土料理を知っている
- 地元の旬の食材や特産物を知っている
- 食事の時には「いただきます」、「ごちそうさま」を必ず言う

日本の行事食

正月にはおせち、端午の節句にはかしわもち、月見には月見団子、大晦日には年越しそばなど、四季折々の行事とその食に触ることは、日本人に根ざした精神や暮らしづくりを知るチャンス。家庭でも積極的に行事食を取り入れて、季節を感じる『豊かな心』を養いませんか。



みんなで目指そう！こんなことができるといいね！！

第3次岐阜県食育推進基本計画の取組

乳幼児期（保護者）	食べ物の名前を知る、季節の食材を知る
学齢期（6歳～）	地域の産地や季節の食材を知る、地域や季節の料理に興味を持つ
青年期前半（16歳～）	地域の食文化を知る、旬の食材や地域の産物を知り、活用する
青年期後半・壮年期（26歳～）	家庭や地域で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、子供に伝える 地域の行事に参加したり、行事に合わせた食事作りをする
高年期（65歳以上）	家庭や地域で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を伝承する 四季の旬の食材を楽しみながら食べる



郡上市の食育

一汁三菜（いちじゅうさんさい）

一汁三菜とは「ごはん」「汁」「おかず（主菜1品、副菜2品）」に「つけもの」の組み合わせのことを言います。一汁三菜が難しい時は、まず一汁一菜から始めてみましょう。

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。

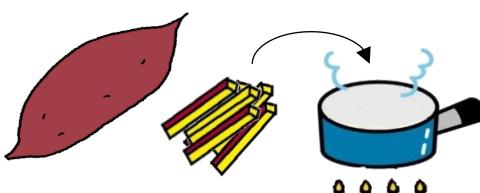


◎主菜：さつまいものホイル焼き（4人分）

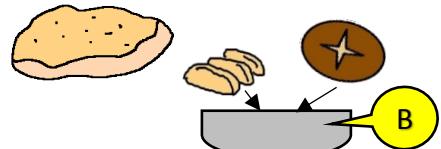
A	さつまいも 酒 砂糖 塩	120g 大さじ2 大さじ2 適宜
B	鶏もも肉 生しいたけ 酒 塩	200g 4枚 小さじ1 適宜
	にんじん オクラ レモン サラダ油	40g 4本 1/2個 適宜
	(ひとり当たり)	

エネルギー	154kcal
たんぱく質	10.7g
カルシウム	37mg
食物繊維総量	2.9g
食塩相当量	0.7g

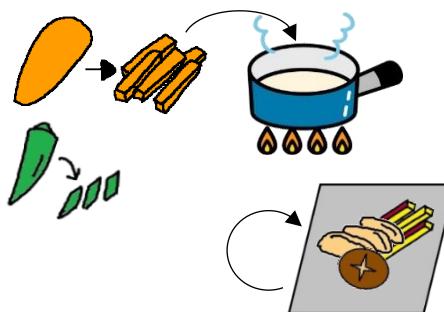
① さつまいもは皮ごと太めの拍子木切りにし、水とAで煮詰める。



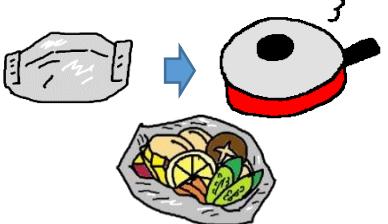
② 鶏もも肉は一口大のそぎ切りにし、生しいたけは十文字の切り目を入れBで下味をつける。



③ にんじんは拍子木切りにし茹でる。オクラは塩茹でにし水にさらし、斜めに切る。
レモンは輪切りにする。



④ アルミホイルの中央にサラダ油を塗り、さつまいも、鶏もも肉、生しいたけ、にんじんをおいて包み中火で5~6分焼く。（鶏肉に火が通るまで。）
火が通ったらホイルの口を開き、オクラ、レモンを添える。



◎副菜：しいたけのマヨ焼き（4人分）

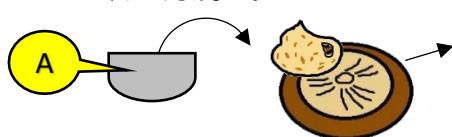
A	しいたけ マヨネーズ 粉チーズ かつお削り節	12枚 大さじ4 大さじ2 3g
	(ひとり当たり)	

エネルギー	111kcal
たんぱく質	3.6g
カルシウム	41mg
食物繊維総量	2.1g
食塩相当量	0.3g

① しいたけは軸を切り取る。

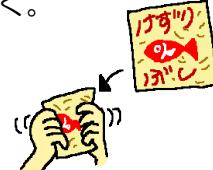


③ Aを混ぜ①の内側に詰め、詰めた面を上にして、オーブントースターで約5分焼く。



マヨネーズに一工夫でおいしさUP↑

② かつお削り節は手で揉み、細かくしておく。

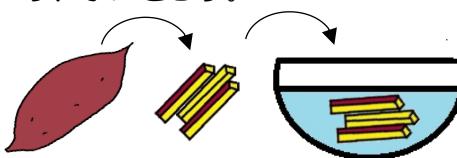


◎デザート：スイートポテト春巻き（4人分）

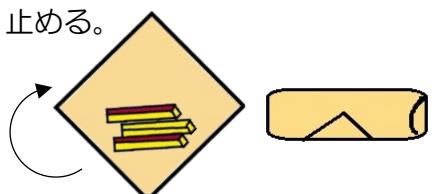
A	さつまいも 春巻きの皮 砂糖 薄力粉 揚げ油	120g 4枚 小さじ2 適宜 適宜
	(ひとり当たり)	

エネルギー	126kcal
たんぱく質	1.8g
カルシウム	14mg
食物繊維総量	1.1g
食塩相当量	0g

① さつまいもは皮つきのまま纖維に沿って1cm角のスティック状に切り、水にさらす。



② さつまいもの水けを拭き取り、砂糖をまぶして春巻きの皮で包み、水で溶いた薄力粉で巻き終わりを止める。



③ ②を180℃の揚げ油で揚げ、斜めに切って盛り付ける。



かんたんスイーツ！

※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ります！