



# まめなかになっせん

H29.10.1  
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

## 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。

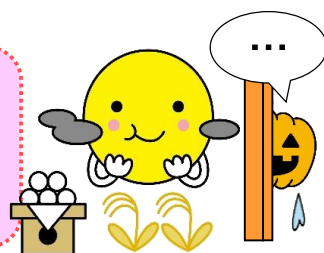


あなたはいくつできているかな？

- ☐ 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れることは、日本人に根ざした精神や暮らしぶりを知るチャンス。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。



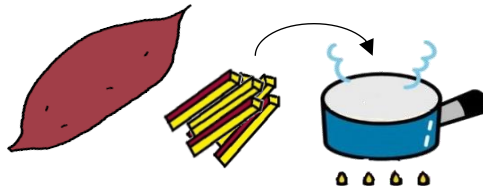
## ◎主菜：さつまいものホイル焼き（4人分）

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

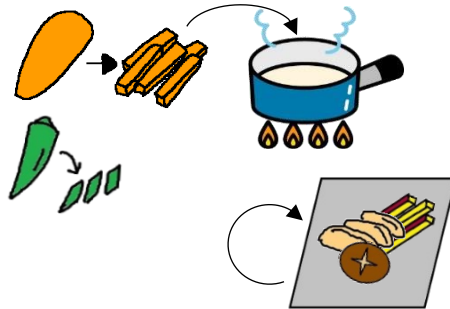
（ひとり当たり）

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

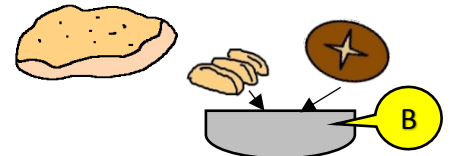
① さつまいもは皮ごと太めの拍子木切りにし、水とAで煮詰める。



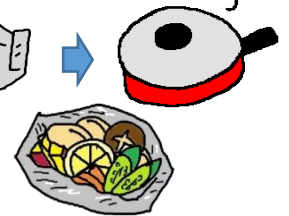
③ にんじんは拍子木切りにし茹でる。④ アルミホイルの中央にサラダ油を塗り、さつまいも、鶏もも肉、生しいたけ、にんじんをおいて包み中火で5～6分焼く。（鶏肉に火が通るまで。）



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。



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）

しいたけ	12枚
A マヨネーズ	大さじ4
粉チーズ	大さじ2
かつお削り節	3g

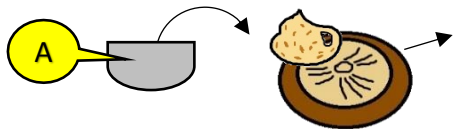
（ひとり当たり）

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。

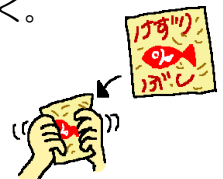


③ Aを混ぜ①の内側に詰め、詰めた面を上にして、オーブントースターで約5分焼く。



## マヨネーズに一工夫でおしゃれさUP↑

② かつお削り節は手で揉み、細かくしておく。



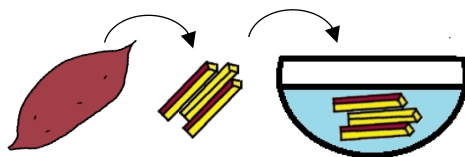
## ◎デザート：スイートポテト春巻き（4人分）

さつまいも	120g
春巻きの皮	4枚
砂糖	小さじ2
薄力粉	適宜
揚げ油	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

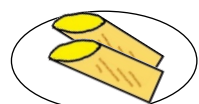
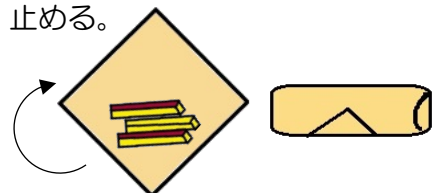
① さつまいもは皮つきのまま繊維に沿って1cm角のスティック状に切り、水にさらす。



③ ②を180℃の揚げ油で揚げ、斜めに切って盛り付ける。



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。



## 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ます！