



# まめなかはなっしん

H30.8.1  
 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 **ゴーヤ・とうもろこし** です！

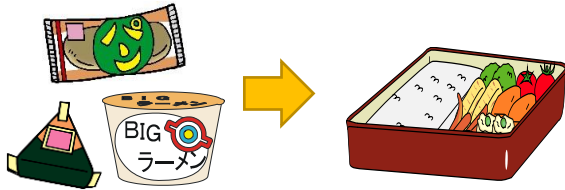
## 夏休みの食生活



夏休みになると生活リズムや栄養バランスが崩れやすくなります。牛乳や野菜の摂取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

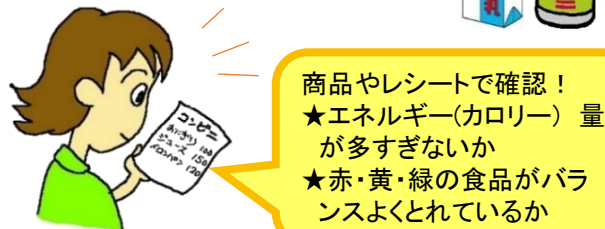
■おにぎりや麺だけの単品だけよりも、いろいろなおかずが入っているものを選ぶ。



■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。

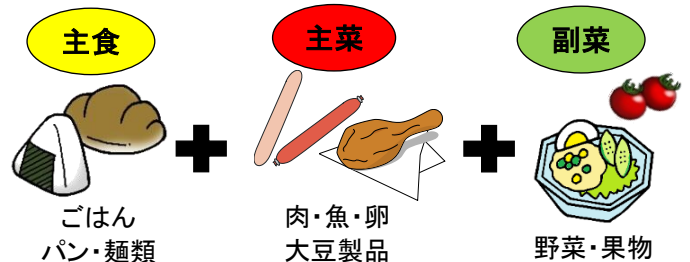


■飲み物はお茶や牛乳などにする。



商品やレシートで確認！  
 ★エネルギー(カロリー)量が多すぎないか  
 ★赤・黄・緑の食品がバランスよくとれているか

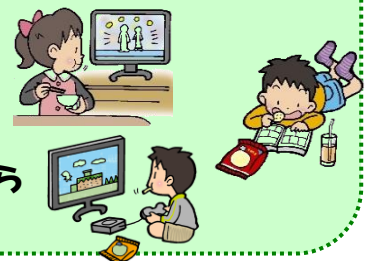
主食(黄)・主菜(赤)・副菜(緑)がそろうように選びましょう



### ながら食べに要注意

ながら食べをすると、きちんと味わうことができず、食べたという満足感が得られません。だらだらと食べ過ぎてしまい、肥満を招くことにつながります。

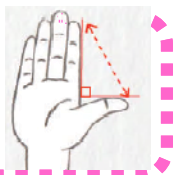
- ① テレビを見ながら
- ② 本を読みながら
- ③ テレビゲームをしながら



### 郡上市の食育

#### 箸(はし)

親指と人差し指の間の長さの1.5倍の長さが目安です。太すぎるもの細すぎるものは使いづらいです。自分に合ったものを選んでみましょう。



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：つぶつぶコーン焼売（4人分\*1人5個程度）

豚ひき肉	300g
たまねぎ	1個
おろししょうが	小さじ1
ごま油	小さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
片栗粉	大さじ2
ゆでとうもろこし	2本
塩・こしょう	適宜
レタス	4枚

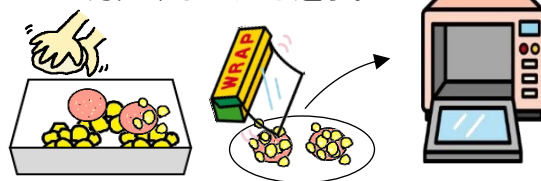
（ひとり当たり）

エネルギー	311kcal
たんぱく質	17.4g
カルシウム	30mg
食物繊維総量	3.8g
食塩相当量	0.7g

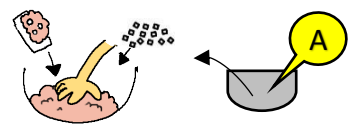
- ① たまねぎをみじん切りにする。ゆでとうもろこしを芯から外す。レタスは千切りにする。



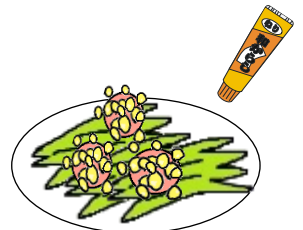
- ③ ②を一ロサイズに丸めて、表面にとうもろこしをまぶして、耐熱皿に並べ、ラップをふんわりとかけ電子レンジで加熱し（600Wで5～6分）中まで火を通す。



- ② ボウルに豚ひき肉、たまねぎ、Aを入れて粘りが出るまで混ぜ合わせる。



- ④ お皿にレタスをしき、焼売を並べお好みで、からし（分量外）をつけて食べる。



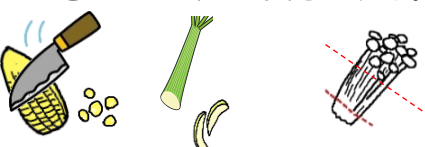
## ◎汁物：とうもろこしの中華風スープ（4人分）

とうもろこし	1/2本
セロリ	1本
えのきだけ	1/2袋
水	700ml
顆粒中華だし	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
塩・こしょう	適宜
片栗粉	小さじ2

（ひとり当たり）

エネルギー	32kcal
たんぱく質	1.3g
カルシウム	19mg
食物繊維総量	2.1g
食塩相当量	1.1g

- ① とうもろこしを芯から外す。セロリは、斜めの薄切りにする。えのきだけは1/2の長さに切る。



- ③ ②に①を入れ、火が通ったらAを入れて調味し、水で溶いた片栗粉でとろみをつける。



## 中華風スープで定番にプラスα！

- ② 鍋に水とセロリの葉ととうもろこしの芯を入れて火にかけ、沸騰させてアクを取りながら5分ほど煮出したら、セロリの葉ととうもろこしの芯を取り除く。



## ◎副菜：ゴーヤのキムチあえ（4人分）

ゴーヤ	1本
キムチ	80g
しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ2

（ひとり当たり）

エネルギー	39kcal
たんぱく質	1.4g
カルシウム	19mg
食物繊維総量	2.1g
食塩相当量	0.8g

- ① ゴーヤは縦半分に切り、スプーンで種とわたを取る。薄切りにして、沸騰した湯でサッと茹で冷水で冷まし水けを切る。

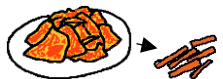


- ③ ボウルに①、②、Aを入れて混ぜ合わせ調味する。



## 辛みと苦みでよりスパイシーに！

- ② キムチは細切りにする。



※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！野菜の総量は270g！

ぎふ野菜ファーストのインスタグラム

料理を作って、写真を  
インスタグラムに  
「#ぎふ野菜ファースト」を  
つけて投稿してね☆



