



まめなかになっせん

H30.9.1
発行：郡上市
編集：関保健所管内行
政栄養士研究会

9月は防災月間

今月のテーマは **なす・かぼちゃ** です！



非常食を「食べて補う」備蓄法

家族の3日分を目安に食料を備蓄する「非常食品」。しかし、購入時の計画性、日常的な管理が出来ていない場合、3日間の9食が同じメニュー、加熱が必要なのに携帯コンロなどの準備がなかった、賞味期限を過ぎてしまったなど問題が起こります。これは、非常食品を食べる練習をしていないことが原因。いざという時に困らないために、「ローリングストック法」という食料の備蓄法を考えましょう。

◆ローリングストック法◆



わが家にある普段の買い置き食品や

備蓄食品から災害時のメニューを考えてみましょう。



ポイント

- ◆古いもの、賞味期限の残りの少ないものから順に使う
- ◆使った分は出来るだけ早く、必ず補充する
- ◆温かい食事を用意できるようにする
- ◆常時3日分を維持するため、できれば7日分の食料を備蓄する
- ◆水は調理用も考慮して備蓄する
- ◆携帯コンロやガスボンベ、電池など備蓄品を準備する



アレルギーのあるお子様

卵を除去
しています！



災害発生直後は、避難所で個別対応を受けることが困難なことが予想されます。**アレルギーに対応した食品を備蓄しておくことが重要**です。また、避難所では、**アレルギーがあることを行政の人に遠慮なく伝えましょう**。名札等でアレルギーについて正確に示すと良いでしょう。



郡上市の食育

十五夜 (じゅうごや)

旧暦の8月15日は、別名「芋名月」と言われています。すすきを飾り、月見団子や里芋料理などをお供えてお月見様を拝み、収穫を祝います。



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：鶏となすのごちそうサラダ（4人分）

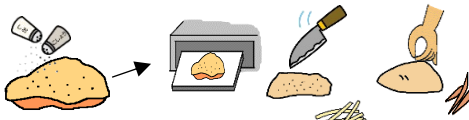
グリルを使ってごちそうメニュー！

鶏むね肉	1枚	
塩・こしょう	適宜	
なす	4本	
たまねぎ	1/4個	
ベビーリーフなど	適宜	
A	ねりからし	小さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	オリーブオイル	大さじ1
	酢	大さじ1

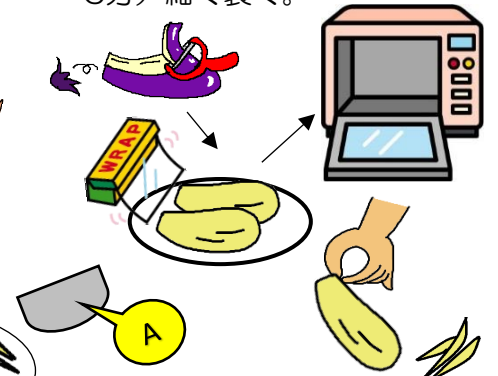
（ひとり当たり）

エネルギー	163kcal
たんぱく質	18.6g
カルシウム	28mg
食物繊維総量	2.5g
食塩相当量	1.0g

- ① 鶏肉に塩・こしょうをふり、魚焼きグリルで皮目を約6分焼き、裏返して約4分焼く。皮は細切りにし、身を細く裂く。
*フライパンで焼いてもOK！



- ② なすはへたを除き、皮をむいて水にさらし、水気を切る。耐熱容器に入れ、ラップをして、電子レンジで加熱し（600Wで5～6分）細く裂く。



- ③ たまねぎは薄切りにする。器に①、②、たまねぎ、ベビーリーフをのせ、Aのドレッシングをかける。



◎副菜：揚げかぼちゃの山椒がけ（4人分）

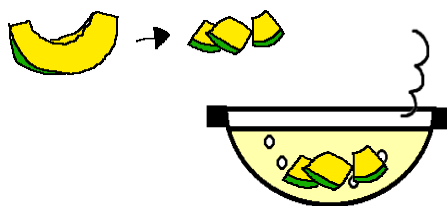
山椒がかぼちゃの甘さを引き立てます！

かぼちゃ	1/8個
塩	適宜
粉山椒(お好みで)	適宜
揚げ油	適宜

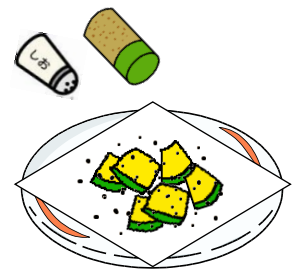
（ひとり当たり）

エネルギー	92kcal
たんぱく質	1.1g
カルシウム	9mg
食物繊維総量	2.1g
食塩相当量	0.2g

- ① かぼちゃは種とわたを取り除き、約5cmの長さに切り、約5mmの厚さに切る。180℃の揚げ油で素揚げにし、油をきる。



- ② お好みで塩、粉山椒をふる。



◎汁物：彩り野菜の洋風みそ汁（4人分）

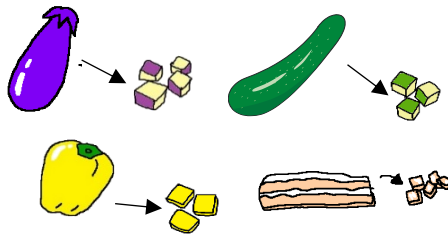
洋風野菜の具たくさんみそ汁！

なす	1本	
ズッキーニ	1/2本	
パプリカ(黄)	1/2個	
ベーコン	40g	
トマト	1個	
A	だし汁	600ml
	合わせ味噌	小さじ5
	オリーブオイル	小さじ1

（ひとり当たり）

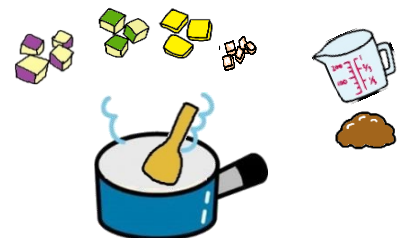
エネルギー	84kcal
たんぱく質	3.7g
カルシウム	24mg
食物繊維総量	1.7g
食塩相当量	1.2g

- ① なす、ズッキーニ、パプリカ、ベーコンを1cm角に切る。



- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、①を入れて炒める。野菜がしんなりしたら、Aを加えて弱火で煮る。

- ③ 野菜に火が通ったら、1cm角に切ったトマトを最後に入れて、ひと煮立ちさせる。



※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260g！

ぎふ野菜ファーストのInstagram

料理を作って、写真をInstagramに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね☆



