＊毎月19日は食育の日＊

令和 5 年 夏 号

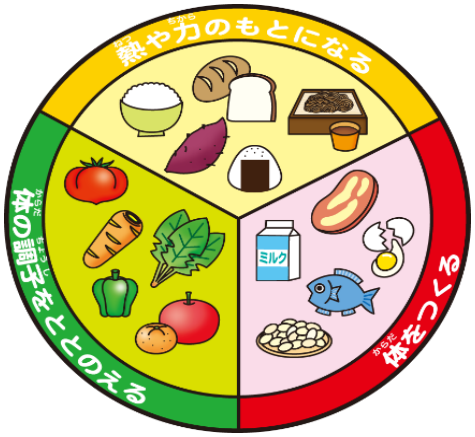
お～いたし 食育だより

ベジタブルプラス1皿、スポーツプラス１５分、毎日プラス！ベジスポ生活！

大分市保健所　健康課

★おいしくいっしょにたのしいしょくじ★

簡単うきうきレシピ
　誰かと一緒に
　　作ってみませんか
出来上がったら
　一緒に
　　食べてみましょう



お料理をつくる前の準備

★身じたく

1.エプロン・三角巾・マスクをつける

2.長い髪はゴムで束ねる

3.袖口はひじまでまくる

4.手は石けんでよくあらう

★道具・材料

1.計量器具を準備し、調味料等を計量しておく

2.材料をそろえる

3.まな板・包丁を準備する

4.その他、必要な道具をそろえる

包丁を使う時の注意点

1.大人の人と一緒に使う

2.よそ見をしない

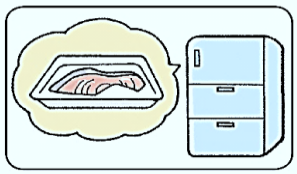
3.おさえる手は、指を丸めて猫の手のようにする

◆◆◆食中毒予防の３原則◆◆◆

つけない

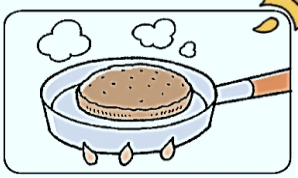
手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

暑い季節
食中毒・熱中症
の予防対策も
忘れないでね！

簡単

♪楽しく 美味しく バランス良く♪

うきうきレシピ

★しらす入り！キャベツのチーズ蒸し★

材料（２人分）

キャベツ	5枚
しらす干し	40ｇ
ピザ用チーズ	40ｇ

栄養価（1人分）：エネルギー111kcal　たんぱく質11.1ｇ　食塩相当量1.4ｇ

【作り方】
1.キャベツを食べやすい大きさにちぎる。
2.耐熱容器に（1）のキャベツ半量を入れて、しらす干し半量とピザ用チーズをのせる。その上に残りのキャベツを加える。
3.ラップをかけて電子レンジ600Wで3分半加熱し、全体を混ぜ合わせる。
4.盛付けて、残りのしらす干しをのせる。

★スープご飯★

材料（２人分）

ごはん	140ｇ
焼き海苔	2枚
炒りゴマ	大さじ1
お好みのインスタントスープ	2食分
お湯	320ml

栄養価（1人分）：エネルギー168kcal　たんぱく質4.6ｇ　食塩相当量1.2ｇ

【作り方】
1.ごはんを器によそう。＊ごはんを電子レンジで加熱した冷凍焼きおにぎりにかえても楽しめます。（焼きおにぎりの加熱時間は、パッケージで確認してください）
2.（1）に、インスタントスープ（今回は卵スープ）をのせ、湯をかける。
3.焼き海苔は細かくしてふりかけ、炒りゴマをのせる。

★おいしくいっしょにたのしいしょくじ★

簡単うきうきレシピいかがでしたか？
作った感想や、食べた感想を誰かとお話したり、
絵日記にしてみると楽しいですよ！！