毎月19日は食育の日

お~いたし

☆おいしく<u>い</u>っしょに<u>た</u>のしい<u>し</u>ょくじ☆



食育だより

野菜プラス1皿で健康ライフ!!



大分市保健所健康課

年末年始は、行事がたくさんありますね♪ おうち時間で楽しく行事食に親しんでみてはいかがでしょうか♪ 健康な毎日を過ごすために、生活習慣の振り返りもしてみましょう◎



12月 冬至・かぼちゃ 大晦日・年越しそば

1月 正月・おせち料理、お雑煮

人日の節句・七草がゆ 鏡開き・お汁粉





おせち料理

正月は、幸せや豊作をもたらす「歳神様」を家にお迎えするお祝いの行事です。 おせち料理は「歳神様」のお供えとして作られた料理で、食材には色々な願いや意味が込められています



煮しめ

「家族仲良く」

いろいろな野菜を一緒に 煮ることから家族仲良く 暮らせることを願って。



昆布巻き

「よろこぶ」

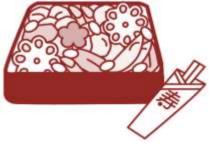
お祝いの意味。 巻物の形から偉くなって欲し いという意味も。



きんとん

「財産が増える」

漢字では「金団」と書いて 財宝を表すところから。



れんこん 「見通しが良い」

伊達巻き 「頭が良くなる」

巻物(書物)をイメージ している。

たくさん穴が開いている





ところから。

田作り 「豊作」

干した魚を田畑の肥料に使っていたか ら。「ごまめ」ともいう。

規則正しい生活習慣で肥満防止



朝食欠食や夜遅い食事などの不規則な食習慣や、運動、 睡眠不足などは肥満の原因になります。

栄養バランスのよい食事、適度な運動、充分な睡眠を 心がけ、規則正しい生活を目指しましょう。

♪楽しく 美味しく バランス良く♪



うきうきレシピ



★ トマト鍋 ★



~作り方~

*写真は4人分

- ①ブロッコリーは、一口大の小房に分ける。 にんじんは、幅3cm長さ5cm位の短冊切りにする。 じゃがいもは、皮をむき一口大に切る。 ぶなしめじは、石づきを取り、小房に分ける。
- ②ボウルにAを入れ、混ぜ合わせる。直径3cm位のミンチボールを作る。下茹でをし、水気を切っておく。
- ③鍋に、Bを入れ軽く混ぜる。①②を入れて中火にかける。 ふたをして15分位、具材がやわらかくなるまで煮る。
- ③具材が煮えたら火を止め、塩、こしょうで味を整える。

★ 里芋の含め煮 ★



~材料~(4人分)

里芋	280g		だし汁	300ml
にんじん	60g	۸	薄口しょうゆ みりん	小さじ
さやえんどう	20g	^	みりん	小さじ4
			砂糖	小さじ1

~作り方~

- ①里芋は、六方むきで皮をむき、塩でもんでぬめりを取る。 軽く下茹でする。 (★2) にんじんは、輪切りにし花形に飾り切りする。 さやえんどうは、筋を取り塩茹でする。
- ②鍋にAを入れ煮立て、①を入れ中火で煮る。

(★1)

- ★1 六方むき・・・里芋の上下を切り落とし、横が六面に なるように皮をむく。
- ★2 花形切り・・・側面を等間隔に5か所切込みを入れ、 表面に中心部から切込みまで包丁を入れる。斜めにそぎ切る。 栄養価(1人分)

エネルギー: 67kcal たんぱく質: 1.5g 食塩相当量: 1.1g

~材料~(4人分)

	ブロッコリー	1株
	にんじん	1本
	じゃがいも	2個
	ぶなしめじ	1株
	鶏ひき肉	300g
Α	片栗粉	大さじ1
	上 塩	1g
	トマトジュース(無塩)	450g
В	固形コンソメ	2個
١٦	砂糖	大さじ1
	_ オリーブ油	大さじ2
	塩	少々
	こしょう	少々

\ レシピのポイント /

・トマトジュースは、1本900gの商品が多かったので、 1/2本の量の450gでレシピを作成しました♪ ・ミンチボールの代わりにウインナーや豚しゃぶ肉を 使っても美味しいです♪

栄養価(1人分)

エネルギー: 299kcal たんぱく質: 15.0g 食塩相当量: 1.7g

★ りんごきんとん ★



~材料~(6個分)

さつまいも	200g	砂糖	大さじ2
りんご	1/2個	レモン汁	小さじ1

~作り方~

- ①さつまいもは、皮を厚めにむく。2cmの輪切りにし、3分位水にさらす。鍋に、水とさつまいもを入れ中火で煮る。やわらかくなったら水気を切り、熱いうちに裏ごす。
- **②**りんごは、皮をむき芯を取り、すりおろす。
- ③別の鍋に、①②と砂糖、レモン汁を入れ、弱火で練る。火を止め、粗熱が取れたらラップで包み茶巾にしぼる。

栄養価(1個分)

エネルギー:63kcal たんぱく質:0.4g 食塩相当量:0.0g