＊毎月19日は食育の日＊

令和 4 年

お～いたし 食育だより 夏 号

☆おいしくいっしょにたのしいしょくじ☆

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

梅雨があけると、やがて暑い夏がやってきます。
この季節、店頭には、色鮮やかな夏野菜が出回り始めます。夏の日差しを浴び、甘くて水分たっぷり、新鮮な夏野菜をお店で選んだり、家庭菜園で育てたりしてお料理にチャレンジしてみましょう。

お庭で咲いた野菜の花、さて、なんの花でしょう？

お料理の準備

★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

1.大人の人と一緒に

2.よそ見をしない

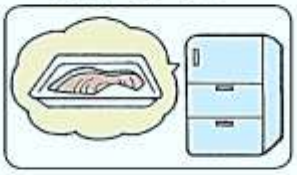
3.おさえる手は、指を丸めて猫の手のようにする

◆◆◆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！

♪楽しく 美味しく バランス良く♪

うきうきレシピ

★夏野菜カレー★

レッツ！チャレンジクッキング♪

材料（5人分）

豚ひき肉	150ｇ
かぼちゃ	1/4個
ズッキーニ	1本
パプリカ	1/2個
オクラ	10本
たまねぎ	1/2個
じゃがいも	1個
カレールー	1/2箱（5食分）
水	650ml
オイスターソース	大さじ1/2杯
オリーブ油	大さじ1杯
ご飯	5杯分

栄養価（1人分）：エネルギー470kcal　たんぱく質12.4ｇ　食塩相当量2.3ｇ

【作り方】

1.かぼちゃ半量、ズッキーニは8㎜幅、パプリカは縦に2cm幅に切る。
　残りのかぼちゃは、煮込み用に食べやすい大きさに切る。
2.オクラは軽く塩ゆでにし、冷水にとる。うち5本を半分に切る。
3.たまねぎはくし切り、じゃがいもは8㎜幅の半月に切る。
4.鍋にオリーブ油を入れ、ひき肉、野菜（写真のトッピング用とオクラは除く）を炒める。
5.4に、水を加え、具材が柔らかくなるまで煮てから、半分に切ったオクラを入れる。
6.火を止め、ルーを溶かし、再び火にかけて仕上げにオイスターソースを加える。
7.オクラ以外のトッピング野菜をラップにくるみ、電子レンジ600Wで1分30秒加熱後、両面にうっすら焼き色をつける。（今回は、フライパンを使用して焼き色をつけました）
8.お皿に盛り付けて完成させる。

今回は家庭菜園で収穫したとれたての赤いじゃがいもとたまねぎを使用しました。ちなみに、表面の野菜の花は、この赤いじゃがいもの花です。

いきいき健康大分市民２１　キャッチフレーズ

毎日プラス！ベジスポ生活

◎ベジタブル（野菜摂取）：野菜摂取目標量1日350ｇ
まずは今よりプラス1皿（70ｇ）野菜摂取を増やしましょう

◎スポーツ（運動習慣）：目標運動量1回30分を週2回
まずはプラス15分の運動を始めましょう