＊毎月19日は食育の日＊

お～いたし 食育だより

令和 3年 夏 号

☆おいしくいっしょにたのしいしょくじ☆

塩分マイナス1g
野菜プラス1皿で健康ライフ！！

6月 7月 8月

大分市保健所 健康課

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、道徳、体育の基礎となるものです。

生涯にわたって健康にすごすために、「食」について学んでいきましょう。

家族で楽しく
チャレンジしてみませんか♪

＼いろんな食育活動があります／

地産地消

買い物時に産地をチェックしてみる♪

主食・主菜・副菜をそろえる

バランスに偏りがないかチェックしてみる♪

野菜作りにチャレンジ

プランター、植木鉢で手軽にできる家庭菜園♪

郷土料理・行事食を知る

どんな料理か調べたり作ってみる♪

♪ 育ててみよう ♪

❤ ミニトマト ❤

ミニトマトは、苗を購入し、植木鉢に植えると簡単ですが、ある程度大きくなることを想定し、植木鉢１つにつき、苗１つ植えるようにするとよいでしょう。

❤ しそ ❤

暑い季節も、しその香りで食欲アップ♪

♪楽しく　美味しく　バランス良く♪

うきうきレシピ

★　しそ餃子　★

～材料～（4人分）

	豚ひき肉	150g
	きゃべつ	180g
	しそ	20枚
A	塩	小さじ1/2
A	しょう油	小さじ1/2
A	ごま油	小さじ1
	餃子の皮	20枚
	ごま油	小さじ2
	水（蒸し焼き用）	100ml

栄養価（1人分・5個）：　エネルギー199kcal　たんぱく質10.2g　食塩相当量0.9g

～作り方～

①きゃべつとしそは、みじん切りにする。
②ボールに、豚ひき肉を入れて、Aを加え、よく混ぜ合わせる。馴染んできたら
　①を加え、さらに混ぜる。ラップをして、冷蔵庫で1時間位冷やす。
③餃子の皮のふちに指で水を少量塗り、20等分した②をのせる。
　皮の端からひだを作りながら、しっかり閉じる。
④フライパンを中火にかけ、ごま油小さじ1をしき、餃子を10個並べる。
　水50mlを回し入れ、ふたをして、蒸し焼きにする（4分位）。
⑤ふたを外して、フライパンを軽くゆすりながら、残った水分を飛ばすように焼き、
　水気が、無くなったら火を止め、皿に盛る。残りの10個も同様にして焼く。

★　トマトスープ　★

～材料～（4人分）

ミニトマト	15個
たまねぎ	80g
おくら	8本
水	600ml
鶏ガラスープの素	小さじ2　（顆粒）
ごま油	小さじ1/2
塩	1g
こしょう	少々

～作り方～

栄養価（1人分）：　エネルギー29kcal　たんぱく質1.1g　食塩相当量0.7g

①ミニトマトは、縦十字に切る。
　たまねぎは、5mm幅のくし形に切る。
　おくらは、5mm幅の輪切りにする。
②鍋に、分量の水と鶏ガラだしを入れ、中火にかける。
　煮立ったら①を入れて、ふたをして5分位煮る。
③具材が煮えたら火を止め、ごま油を入れ、塩、こしょうをして味を整える。

食品や、調理器具の
取り扱いには
注意しましょう！