

おいしく 楽しく！  
感謝の気持ちで いただきまーす！



# 2014年7月号 たのしい 食育広場



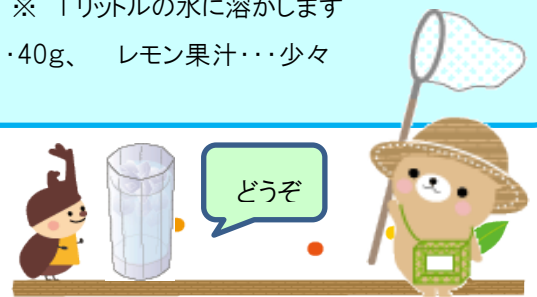
## 食育ミニ知識 「熱中症」と「水分補給」

熱中症は、屋外やスポーツ中だけに起こるのではなく、温度、湿度が高い場合には室内でも発症します。とくに高齢者や乳幼児は気をつけましょう。

熱中症を予防するには、「水分をこまめにとる」、「部屋を涼しくするなどの環境整備」、「休息や栄養をとる体調管理」が大切です。一日の必要な水分量は、大人で 2000ml。夏は、特に意識して、水分補給をしましょう。

市販の飲料水で熱中症対策用のものが多く出ていますが、家庭でも簡単に作ることができますのでお試しください。

【自家製水分補給飲料】 ※ 1リットルの水に溶かします  
塩 …3g、 砂糖 …40g、 レモン果汁…少々



## お野菜たっぷりレシピ集！

### No.25 地産野菜のスープカレー

#### 《材料(4人分)》

☆は大阪狭山産の農作物です。

鶏もも肉	200g	サラダ油 a	小さじ 1
☆玉ねぎ	1 個(200g)	サラダ油 b	大さじ 1
☆にんじん	1/2 本(80g)	カレー粉	大さじ 1
☆じゃがいも	大 1 個(120g)	クミンシード(あれば)	2g
☆トマト	大 1/2 個(120g)	ガラムマサラ(あれば)	少々
☆かぼちゃ	80g	ローリエ	1 枚
☆なす	1/2 本(80g)	塩	小さじ 1
☆オクラ	2 本(20g)	コンソメ	1 個
土しょうが	小さじ 1 と 1/2(6g)	A ウスターソース	小さじ 2
にんにく	小さじ 1 と 1/2(6g)	ケチャップ	小さじ 4
水	6 カップ	しょう油	小さじ 2
甘酢しょうが	5g	ごはん	150g

(1食あたり:カロリー491 kcal、塩分 2.7g、材料費約 300 円)

※1人当たり 173gの野菜がとれます。

※鶏肉以外に牛肉や豚肉、シーフードでも応用できます。

#### 《つくり方》

- ①鶏肉は食べやすく切る。
- ②玉ねぎ・土しょうが・にんにくはみじん切りに、にんじん・じゃがいもは一口大に切る。トマトは湯むきし、ざく切りにする。
- ③かぼちゃは皮をむいてくし形に切り、電子レンジで火を通す。なすは、縦半分を1/4くらいの大きさに切り、両方をサラダ油 aで炒める。

- ④オクラは、さっとゆでて、小口切りにする。
- ⑤鍋にサラダ油bを熱し、クミンシードを炒め、いい香りがしてきたら、土しょうが・にんにくを入れて、玉ねぎを加えて透明になるまで炒める。
- ⑥⑤に鶏肉を入れて、炒めながらカレー粉をふり入れる。
- ⑦⑥に水とA、トマトを入れて、煮立ったら、にんじん・じゃがいもを入れてやわらかくなるまで煮る。
- ⑧仕上げにガラムマサラを加える。
- ⑨器にごはんと⑧を盛る。③と④、甘酢しょうがをトッピングする。



平成 24 年度 大阪狭山市健康まつりレシピより





## No.26 夏野菜のガスパチョ風スープ

### 《材料(4人分)》

☆は大阪狭山産の農作物です。

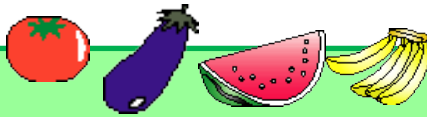
☆トマト	4個(600g)	オリーブオイル	大さじ2
☆きゅうり	1本(100g)	酢	大さじ2
☆ピーマン	1個(30g)	塩	小さじ1
☆玉ねぎ	1/2個(100g)	こしょう	少々
にんにく(あれば)	1/2片	氷	4~8個

(1食あたり:カロリー101kcal、塩分1.3g、材料費約75円)

※1人当たり208gの野菜がとれます。

※セロリやパプリカなどの野菜も使えます。

※オレガノやタバスコを加えたり、酢をワインビネガーやレモン汁にかえると本格的な味になるでしょう。



### 食育ミニ知識

#### 体を冷やしてくれる夏の野菜や果物

東洋医学では食材を、陽(温・熱):体を温める食べ物、陰(涼・寒):体を冷やす食べ物、平:陽陰どちらにも偏らない中間の性質の食べ物、3つの性質に分けています。

トマト、ナス、きゅうり、ゴーヤ、枝豆、スイカなどの夏野菜の他、バナナ・マンゴーなどの南国の果物は、体を冷やしてくれる食べ物です。この夏の献立やデザートに、これらの食材をたっぷり使って、自然の力で体熱を取りながら“涼”を感じましょう。

### 《作り方》

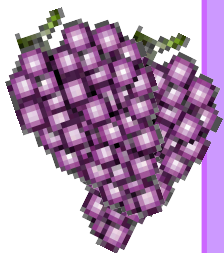
- ①トマト、きゅうり、ピーマン、玉ねぎ、にんにくを、ざく切りにする。(丁寧にするには、トマトは湯むきし、きゅうりは皮をむく)トッピング用にトマト、きゅうり、玉ねぎを少し取り、5mm角に切っておく。
- ②①を少しずつミキサー(ハンドミキサー、ブレンダー等でもOK)に入れて、ピューレ状にする。
- ③②をボールに移し、オリーブ油を少しずつ加え、酢、塩、こしょうで味を整える。
- ④濃さを調整したり、冷たくするのに、氷を加えて、もう一度ミキサーにかける。
- ⑤冷たくした器に④を流し入れ、トッピング用の野菜をのせる。

## 大阪狭山市 夏の名産品 「大野ぶどう」

100年の歴史を持つ「大野ぶどう」は他の産地の物に比べ糖度が高く渋味も少なく、最高クラスの品質です。大阪狭山ブランド農作物代表に登録されており、品評会でも数々の賞を受賞しています。産地生産者直売方式が特徴で一般市場には出回ることなく、今年も7月中旬から8月下旬にかけて、大野地区や狭山ニュータウン地区周辺国道沿いに35か所の直売所が並びます。

直売所マップ(別紙)を利用して、各生産者自慢の「大野ぶどう」を是非ご賞味ください。

※直売所マップは(JA大阪南ホームページのトップページ <http://www.jaom.or.jp/index.html>)からもご覧いただけます。



## 7月情報

毎週日曜 地元野菜の販売(大阪狭山市フレッシュ朝市連絡会)午前8時から、売り切れ次第終了(JA大阪南狭山支店横にて)  
31日(木) 夏休みふれあい親子クッキング教室 10時~13時(保健センターにて)対象:市内の小学生と保護者20組(先着順)  
参加費300円/人、申込み・問い合わせは10日(木)までに電話で大阪狭山市食生活推進協議会へ(富永 ☎367-4141)



# かんたん朝ごはんレシピ集！



※ご飯は冷ご飯、冷凍ご飯(電子レンジで解凍)でかまいません。  
 ※コーンの他にゆでた野菜のみじん切りがあれば利用できます。  
 ※添えの野菜はミニトマトやレタスでもかまいません。

## No.10 ふんわり卵チャーハン

### 《材料(1人分)》

ごはん	150g(茶碗1杯)	バター	10g
卵	1個	塩	小さじ1/5
冷凍粒コーン	20g	こしょう	少々
きゅうり	1/3本(35g)	しょうゆ	小さじ1/3

(1食あたり:カロリー430 kcal、塩分2.7g、材料費約75円)

### 《作り方》

- ①コーンをゆがくか、電子レンジで加熱する。缶のコーンならば、汁を切る。
- ②卵を割って溶いて、その中に①とごはんを入れよく混ぜる。塩、こしょうで味をつける。
- ③フライパンにバターを溶かし、②を手早く入れて、炒める。仕上げにしょうゆをたらす。
- ④きゅうりは、1/3の長さに切り、縦に6等分にする。
- ⑤お皿に③を盛り、④のきゅうりを添える。

## 食育ミニ知識

## 市販より、ずっとヘルシーな手作りおやつ

暑い毎日、ほっと一息冷たいおやつ…。簡単にできる手作りおやつはいかがでしょう。市販のアイスクリームと比べると、カロリーが低く、砂糖の量も少ないので、子どもたちの歯にもやさしいおやつです。市販のアイスクリームは、糖分や乳脂肪分が多く含まれるため高カロリーな物が多く、保存料や安定剤、着色料などの食品添加物も入っています。(食品表示参照)

今回紹介のおやつは、素材の味を活かしヘルシーかつ簡単にできるので、子どもたちと一緒に楽しく作ってみましょう。



## No.1 しやりしやりフルーツとフローズンヨーグルト

### [A] しやりしやりフルーツ 《材料(1人分)》

ミニトマト	3個	オレンジ	1個	スイカ	1切れ(60g)
-------	----	------	----	-----	----------



※スイカは冷凍庫から出して時間を置くと食感が悪くなりますので、すぐに食べましょう。

[A](1食あたり:カロリー 52kcal、塩分 0g、約150円)  
 ※バナナ、キウイ、りんご等を小さく切って、ジッパー袋に入れて冷凍し、器に入れて溶かしながら食べるのもいいでしょう。

### 《作り方》

- ①ミニトマト、オレンジは洗ってそのまま、スイカは一口大に切り冷凍する。
- ②オレンジは完全に凍らせ、それを少し常温に置き、皮をむいて、食べやすい大きさに切る。
- ③ミニトマトは、さっと水につけて皮をむく。
- ④凍ったスイカ、②、③を盛る。

### [B] フローズンヨーグルト 《材料(1人分)》

ヨーグルト	120cc	牛乳	25cc	砂糖	大さじ1.5
-------	-------	----	------	----	--------



[B](1食あたり:カロリー 147kcal、塩分 0g、約60円)  
 ※ミントの葉を添えときれいです。  
 ※好みで砂糖の量を減らしたり、砂糖を入れずにいちごやバナナなどのつぶした果肉を入れてもおいしいでしょう。

### 《作り方》

- ①牛乳に砂糖を溶かし、ヨーグルトと混ぜる。
- ②平たいバットのような容器に入れて冷凍する。
- ③1時間ぐらいして、取り出してスプーンでかきまぜる。
- ④もう一度冷凍し、一時間ほどして取り出す。
- ⑤好みの固さになるように繰り返す、仕上げる。