

おいしく 楽しく！
感謝の気持ちで いただきまーす！



明けましておめでとうございます

今年もよろしくお願いたします。
皆様、新たな気持ちで新年をお迎えのことと思います。
おせち料理を食べたり、ご家族、ご友人と楽しいひとときを過ごされたこと
でしょう。家族で食卓を囲むと会話もはずみ、楽しい雰囲気になるので、
豊かな心を育むことができます。すぐに忙しい毎日が始まります。気持ちを
を新たに、今年も1年家族そろって食卓を囲み楽しく食事をする機会を大
切にしましょう。

たのしい食育広場 2017年 1月号



カルシウムたっぷりレシピ集！

No.4 カルシウムたっぷり 混ぜご飯

《材料(4人分)》 ☆大阪狭山産の農作物です

米	2合	炒りごま(白)	16g
ちりめんじゃこ	16g	削り節	4g
☆にんじん	16g	スキムミルク	大さじ2
☆小松菜	60g	塩	少々
		こしょう	少々

(1食あたり：カロリー294kcal、塩分0.3g、約60円)

- ※ 1人当たり134mgのカルシウムが摂れます。
- ※ ちりめんじゃこの代わりに鮭フレーク、ツナ、カニ缶など、
にんじん、小松菜の代わりに青しそ、大根菜などを入れても
おいしいです。

《作り方》

- ① 米は2合の水量に合わせ、炊飯器で普通に炊く。
- ② にんじんと小松菜は細かいみじん切りにする。
- ③ フライパンを熱し、ちりめんじゃこをパリパリになるまで炒める。
②を入れ、火が通ったら塩、こしょうで薄めに味をつける。
- ④ 炒りごま(白)とスキムミルクは合わせておき、ご飯が炊きあがったら熱いうちに混ぜる。
さらに③、削り節を混ぜる。



(H28年度「骨粗しょう症教室」レシピより)

骨から元気に！

「骨粗しょう症」は骨のカルシウム量(骨量)が減り、骨がもろくなり骨折しやすくなる病気です。
寝たきりの原因のひとつとも言われています。

特に女性は、閉経後に骨芽細胞を活発にする女性ホルモン(エストロゲン)が激減し、
骨密度が低下しやすくなりますので、気をつけたい病気のひとつです。

毎日の食事でカルシウムの摂取を意識しながら、1日3食バランスのよい食事をとりましょう。
カルシウムと言えば、乳製品や骨ごと食べられるしらすや干しさくらえび等が代表ですが、
大豆製品、緑黄色野菜も重要なカルシウム源です。また適度な運動も、骨の強化に効果が
あります。

コツコツとカルシウムを摂って、適度に体を動かして、丈夫な骨を保ちましょう。



簡単朝ごはん&カルシウムたっぷりレシピ集!

No.15 ビタミンBたっぷり お米のとぎ汁スープ

(大阪狭山市食生活改善推進協議会献立研修会レシピより)

＜材料(4人分)＞

☆大阪狭山産の農作物です

☆チンゲン菜	1袋(150g)	米のとぎ汁	500cc
玉ねぎ	1/2個(100g)	鶏がらスープの素	小さじ2
きくらげ	3g	しょう油	小さじ1/2
春雨	8g	酒	大さじ1
干しエビ	12尾	A だし	少々
☆しょうが	14g	すりごま	少々
		ごま油	小さじ1

(1食あたり: カロリ- 39kcal、塩分0.7g、約50円)

※ 1人当たり104mgのカルシウムが摂れます。

※ お正月の胃の疲れを温かい栄養満点のスープで癒してください。



＜作り方＞

- ① 米をとぎ時、1回目はさっと流し、2回目にといた水、500ccを鍋に入れる。そこに干しエビをつけておく。
- ② チンゲン菜は4cm長さに、玉ねぎは薄切りに、しょうがは千切りにする。きくらげと春雨は水でもどしておく。
- ③ ①を火にかけ、鶏がらスープの素を入れ、②を加えて火が通ったらAを加え、一煮立ちさせる。



鏡開き (1月11日)

「鏡開き」とは、お正月に神仏にお供えていた「鏡餅」を下げて、1年の無病息災を願い、皆でお餅をいただく行事です。大きなお餅を木づちなどで割り、小さくしてお雑煮やお汁粉に入れて食べます。「割る」や「切る」は縁起がよくないため、縁起の良い「開く」と言う言葉を使うそうです。

簡単おやつレシピ集!

No.8 とろ〜り 簡単ぜんざい

＜材料(4人分)＞

☆大阪狭山産の農作物です

小豆	1カップ(170g)
砂糖	80g
塩	少々
水	約500cc(煮ている間に減ったら随時追加)
お餅	4個(50g×4個)

(1食あたり: カロリ- 338kcal、塩分0.1g、約80円)

甘さひかえめのぜんざいです。

おいしいです。



＜作り方＞

- ① (アク抜き) 小豆は水洗いし、鍋に入れ、たっぷりの水から煮て、沸騰したら5分ほど煮たててからざるにあげる。
- ② アク抜きの終わった小豆を鍋に入れ、小豆の3倍量(約500cc)の水を入れ、弱火で1時間煮る。
- ③ 出てきたアクはすくう。煮ている間水量が減ってくるので小豆が水から出ないように、水を足す。
- ④ 小豆がふっくらしてきたら、砂糖と塩を入れる。砂糖は3回に分けて入れる。
- ⑤ さらに30分ほど煮て、豆の軟らかさをみる。硬ければさらに数分炊いた後、火を止めて少し冷ます。
- ⑥ ⑤を器にもり、焼いたお餅を入れる。



12月イベント報告

3日と10日(土、2回1コース)、大阪狭山市立保健センターで小学4、5、6年生を対象に「さやまっ子食育教室」を開催しました。栄養バランスや野菜摂取の大切さ、だしの美味しさ、水の大切さ、食事マナー等を学び、調理実習を通して料理の楽しさ、作る人や食材への感謝の気持ちを体感していただきました。

調理実習メニュー: タコライス、コンソメスープ、ヨーグルトトライフル



1月イベント情報

●毎週日曜日 地元野菜の販売(大阪狭山市フレッシュ朝市連絡会) JA大阪南狭山西支店横(午前8時~売り切れ次第終了)