

おいしく 楽しく！
感謝の気持ちで いただきまーす！



たのしい食育広場 2017年11月



『勤労感謝の日』

国民が勤労を尊び、生産を祝い、互いに感謝し合う日。もとの新嘗祭(にいなめさい：その年の新穀を天地の神に供え、天皇みずからも食する儀式)にあたります。

食事の時には、農産物を作ってくれた人々や、調理してくれた人に感謝の気持ちを持っていただきましょう。普段何気なく言っている「いただきます」や「ごちそうさま」はそういった気持ちの表れです。

気候が涼しくなり意欲的に過ごされる人も多いかと思いますが。活動の後は、疲れをためないように休息を取ると同時に、食事でも回復をスムーズにできるよう工夫しましょう。忙しかつたり疲れている時ほど、食事を簡単に済ませてしまいがちです。体の回復のためにはしっかり栄養を摂り、代謝を良くすることが必要です。意識して3食バランス良く食べましょう。



野菜たっぷりレシピ集！

No.27 鶏のおろし煮

☆材料(4人分) ☆大阪狭山産の農作物です

材料	分量 g	めやす
鶏むね肉(皮なし)	320	
食塩		小さじ1/8
A 酒		小さじ2
しょうが汁		小さじ1/2
☆大根	200	7cm
☆みつば	20	1/2束
なめこ	100	1袋
だし汁		400ml
B 食塩		小さじ1/4
濃口醤油		大さじ1
砂糖		小さじ1/2
片栗粉		大さじ2

☆作り方

- 鶏むね肉は1cmの厚さの一口大のそぎ切りし、A で下味をつけておく。
- 大根は皮をむき、おろして水けを切っておく。みつばは1cmの長さに切る。なめこはさっと洗っておく。
- 鍋に B を入れ火にかける。沸騰したら、片栗粉を薄くまぶした①を入れる。
- 火が通ったら、②を入れて火を通す。

(1人あたり:カロリー131kcal、塩分1.4g、約195円)

※ 煮汁にとろみがついているので、口当たりがやさしい煮物です。

※ 鶏むね肉には抗疲労物質のイミダゾールジペプチドが多く含まれます。



減塩レシピ集！

No.13 かぶと柿のサラダ

☆材料(4人分) ☆大阪狭山産の農作物です

材料	分量 g	めやす
☆かぶ	200	小2個
食塩		小さじ1/8
☆柿		1個
☆水菜	40	
酢		小さじ2
A みりん		小さじ2
砂糖		小さじ1
薄口醤油		小さじ1/2

(1人あたり:カロリー47kcal、塩分0.3g、約135円)

※ 酢に含まれるクエン酸が疲労回復を助けます。

☆作り方

- かぶは皮をむき、3mmの厚さのいちょう切りにし、塩を振ってしんなりさせ、水けを絞っておく。柿は皮をむき、5mmの厚さに切る。
- 水菜は3cm長さに切る。
- ①を A で和える。
- 器に②・③を盛る。



減塩レシピ集！

No.14 かぶの葉とじゃこの炒め物

《材料(4人分)》 ☆大阪狭山産の農作物です

材料	分量 g	めやす
☆かぶの葉	240	2個分
ごま油		小さじ2
ちりめんじゃこ		大さじ2
白ごま		小さじ1
酒		小さじ2
A みりん		小さじ2
濃口醤油		小さじ2

(1人あたり:カロリー-51kcal、塩分0.6g、約55円)

※ かぶの葉も捨てずにおいしくいただけます。

ご飯のお供にどうぞ。

《作り方》

- ① かぶの葉は1cmの長さに切る。
- ② フライパンを熱し、ごま油を入れ、ちりめんじゃこを炒め、白ごまとかぶの茎のほうを入れる。油が回ったら葉を入れて、しんなりするまで炒める。
- ③ Aで調味し、水分がなくなるまで炒める。



イベント報告

9月30日(土)に、さやまっ子食育教室を開催しました。

JA大阪南の職員さんから野菜の魅力について学んだり、さやま地域活動栄養士会の栄養士さんから食事バランスやマナーのお話を聞きました。

調理体験では、昆布とかつおから丁寧にだしを取った美味しいお味噌汁と、おにぎり(JAさんにいただいた新米です!)をつくり、かぼちゃプリンの飾りつけをしました。



おにぎりには、手作り野菜ふりかけ3種(「ニラとあみえび」、「ごぼうとくるみ」、「しいたけと高野豆腐」)をかけて食べました。「美味しい!」の声があちこちで聞かれました。



11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)

●5日(日) **第20回大阪狭山市健康まつり** (保健センター、午前10時~午後3時30分)



「たのしい食育広場」のブースでは、人形劇「けんちゃんといよいよ戦隊食育レンジャー」、「だしの魅力発見! (だしの飲み比べ、試食、家庭のみそ汁の塩分濃度測定、かつお節削り体験展示など)」のコーナーがあります。ぜひお越しください。

(共催:さやま地域活動栄養士会、大阪狭山市食生活改善推進協議会)

●25日(土) **大阪狭山市産業まつり** 大阪狭山市立野球場、雨天:施設駐車場(午前9時30分~午後3時)