

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 2016年8月号



野菜の日(8月31日)『野菜を1日350g食べよう！』

「や(8)さ(3)い(1)」の語呂合わせから、8月31日は野菜の日と制定されています。野菜は、ビタミン・ミネラル・食物繊維等の重要な供給源であり、1日350g以上の摂取が目標です。しかし、現代の日本人は野菜の摂取量が少なく、目標を達成できている人は非常に少ないです。「350g」とは、生野菜なら両手のひらで山盛り1杯、ゆで野菜なら片手のひらに山盛り軽く1杯が目安です。野菜を摂取することは、肥満や糖尿病、高血圧、骨粗しょう症など様々な生活習慣病の予防につながります。

まずは、ふだんの料理に少し多めに野菜を入れることから始めてみましょう！野菜の甘さが効いて、コクも出ておいしくなりますよ。

お野菜たっぷりレシピ集！

No.19 お酢でさっぱり イカのマリネ

材料(4人分) 大阪狭山市産の農作物です

スルメイカ	2ハイ (200g)	(浸し液)	
玉ねぎ	1/2個 (120g)	米酢	大さじ3と1/2
にんじん	1/4本 (20g)	オリーブ油	大さじ3
セロリ	1/2本 (60g)	レモン汁	大さじ2
ピーマン	1個 (40g)	砂糖	小さじ3と1/2
パプリカ(赤)	1/5個 (40g)	しょうゆ	大さじ1
		みりん	大さじ1/2
(茹でる時)		塩	小さじ1/4
A 酒	大さじ4	こしょう	少々
塩	小さじ1		

(1食あたり:カロリー-174kcal、塩分1.1g、約100円)

スルメイカは、さっと湯がくのがポイントです。
手間でなければ、スルメイカの皮をむくと、白くきれいに仕上がります。

作り方 1人あたり約70gの野菜が摂れます
スルメイカの内臓をとり、胴を洗って1cmの輪切りにする。はらわた、くちばしをとり、足は2cmの長さに切る。
鍋にお湯を沸かし、Aを加え、をさっと湯がき、ザルにあげる。
玉ねぎは薄切り、にんじんは細い千切り、セロリは皮をむいて薄切り、ピーマンとパプリカは縦の細切りにする。
Bの浸し液に と を漬け込み、冷たく冷やしてできあがり。

イカ(烏賊)

「イカ」の種類は非常に多く、日本近海でも80種類以上が生息していると言われています。中でも最も多く漁獲されている種類が「スルメイカ」で、地方によって「マイカ」「マツイカ」「パライカ」など様々な呼び名があります。

「イカ」は高たんぱく、低カロリー、低脂肪の食材で、しかも、コレステロール代謝を促し、疲労回復効果のあるタウリンを含みます。煮てよし！焼いてよし！生でよし！の「イカ」は日本人に身近な食材で、お刺身やフライ、大根や里芋との煮もの、中華風炒めなどいろいろなアレンジが楽しめます。



8月は大阪府の「食育推進強化月間」です

大阪府では、夏休みで食生活が不規則になりやすい8月を「食育推進強化月間」とし、「野菜バリバリ 朝食モリモリ 野菜あと100g 朝食で野菜を食べよう！」を合言葉に、食育の取り組みを進めています。

食生活を見直す7つのメッセージ

1. 朝食モリモリ！早起きして朝ごはんをしっかり食べましょう！
2. 野菜バリバリ！野菜は 朝:昼:夕 で 1:2:2、1日5皿以上食べましょう！
3. 食べる前にせっけんでいねいに手を洗いましょう！
4. 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつで、感謝の気持ちを忘れずに！
5. 食事を残さず食べましょう！
6. 大阪で作られた農産物や加工食品をどんどん食べましょう！
7. 「食事バランスガイド」で1日の食事をチェックして、朝・昼・夕バランスよく食べましょう！



大阪府食育推進キャラクター
フーちゃん・ベジ博士・ケンちゃん

かんたん朝ごはんレシピ集！

No.13 暑い夏に食欲そそる 簡単冷や汁

材料(4人分) 大阪狭山産の農作物です

きゅうり	2本(160g)	味噌	大さじ3
絹ごし豆腐	1丁(300g)	白煎りごま	大さじ4
大葉	10枚(10g)	出汁	1000cc
みょうが	2つ(4g)		
干物(アジ)	2枚		

(1食あたり:カロリー-184kcal、塩分2.4g、約150円)

干物はアジがなければ他の魚やいりこでもかまいませんし、干物なしでもかまいません。

作り方

昆布と鰹で出汁をとり、冷やしておく。

きゅうりは小口切り、大葉は細切り、みょうがは半分に切った後小口切りにする。

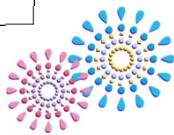
絹ごし豆腐は軽く水を切る。

干物を焼いて、骨と皮を除き、身をほぐす。

すり鉢で白ごまをすり、アジを加えそぼろ状にし、味噌を加えて混ぜる。

に冷たい出汁を少しずつ加えながら伸ばす。

に、を加えて混ぜ、冷蔵庫で冷やして、できあがり。



冷や汁

出汁が効いた冷たいお味噌汁を、ごはんにかけていただく料理です。

宮崎県の郷土料理が有名で、いりこや焼魚と味噌をすったものを焼き、冷たい出汁に溶かして豆腐や夏野菜に加え、ごはんにかけてます。野菜や魚がたっぷり入っているので、栄養バランスもバッチリ！

どうしても食欲が落ちてしまう夏に、冷や汁ごはんはいかがですか？



かんたんおやつレシピ集！

No.7 10分でできる！大野ぶどうの牛乳かん

材料(4人分) 大阪狭山産の農作物です

大野ぶどう	小1房(100g)
粉寒天	2g
水	150cc
牛乳	150cc
はちみつ	大さじ2

(1食あたり:カロリー-72kcal、塩分0g、約80円)

作り方

鍋に水、粉寒天を入れ、混ぜながら沸騰させる。沸騰したら、粉寒天をしっかり溶かす。

の火を止め、はちみつを加え、よく混ぜる。

に牛乳を少しずつ加え、よく混ぜる。

大野ぶどうは1粒ずつ皮をむく。

を入れ物に入れて並べ、を流し入れ、冷蔵庫で冷やす。

2cm角の大きさに切り、器に盛ってできあがり。飾りに、皮がついた大野ぶどうを添える。



家にある果物や缶詰、何を入れていただいてもいいです。

粉寒天は必ず沸騰させてください。沸騰させないと固まらないことがあります。



～大野ぶどうとは～

100年の歴史を持つ「大野ぶどう」は他の産地の物に比べ、糖度が高く渋みも少なく、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。産地生産者方式が特徴で一般市場に出回ることなく、例年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並びに国道沿いに直売所が並びます。



8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)
8月20日(土) SAYAKAキッズフェスタ2016(午前9時半～16時30分) SAYAKAホール全館で開催
保健センターは、地域活動栄養士会、食生活改善推進協議会の協力により「たのしい食育広場！」を実施予定。