

おいしく 楽しく！
感謝の気持ちで いただきまーす！



2013年9月号

たのしい
食育広場

食育ミニ知識

「毎日プラス一皿の野菜を」

9月1日(日)～9月30日(月)の1か月間、
全国食生活改善普及運動が実施されます。
今年の目標は「毎日プラス一皿の野菜を」です。

毎日の食事に、**あともう一皿の野菜料理**を
増やしましょう。お野菜たっぷりレシピ集も是非
ご参考にしてください。



お野菜たっぷりレシピ集！

No.3 なすとトマトのホットサラダ

材料(4人分)	は大阪狭山産の農作物です		
なす	大1本(150g)	サラダ油	小さじ2
トマト	大1個(280g)	塩	小さじ1/3
青しそ	4枚	砂糖	小さじ2/3
		酢	小さじ2

作り方

トマトは乱切りにする。青しそはせん切りにする。
なすは1cmの輪切にし、サラダ油をまぶし耐熱容器にいれる。
ふたをして電子レンジで約2分間加熱する。
が熱いうちにトマトを加え、ふたをしたまま容器ごと上下にふる。
塩、砂糖を加えてさらにふり混ぜ、仕上げに酢を加える。
器に盛り、青しそを散らす。 保健センター「糖尿病予防教室」レシピより



1食あたり:カロリー 44kcal、塩分 0.5g、約70円
1人当たり108gの野菜がとれます

No.4 とうがんの吸い物

材料(4人分)	は大阪狭山産の農作物です		
とうがん	1/4切(280g)	だし汁	3カップ
豚肉	60g	酒	大さじ1
土生姜	1かけ	塩	小さじ2/3

作り方

とうがんはスプーンで種とわたをとり、皮をむき2~3cm角に切る。
豚肉も2~3cmに切る。土生姜は皮をむいておろしておく。
鍋にだし汁と豚肉を入れ、煮立ってきたら、火を弱め、あくをとる。
にとうがん、酒、むいた土しょうがの皮を加え、塩で味付け、弱火で15
分位とうがんがやわらかくなるまで煮る。器に盛り、おろし生姜をのせる。
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



1食あたり:カロリー 87kcal、塩分 1.0g、約80円
1人当たり70gの野菜がとれます

食育ミニ知識

「なくそう！子どもの朝ごはんの欠食」

大阪狭山市 毎日朝食を食べる小学生 93.7% (計画目標 100%)

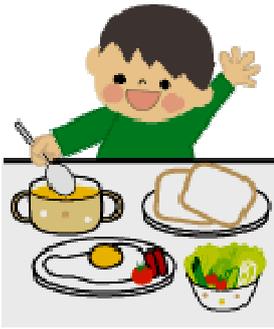
大阪狭山市 毎日朝食を食べる中学生 87.6% (計画目標 100%)

(大阪狭山市食育推進計画策定アンケートより)

朝ごはんの欠食は、学力、体力に悪影響を与えているといわれています。

今、朝食抜きの方は、まず牛乳などの飲み物から始め、習慣づいてきたらバナナなどの果物やヨーグルトなどをたしてみましょう。

さらに、ご飯やシリアル・食パン等の穀類に、卵・ハム等のたんぱく源をプラスして完成！かんたん朝ごはんレシピも参考に、今日から挑戦してみてください！



かんたん朝ごはんレシピ集！

No.2 じゃこマヨトースト

材料(1人分)

食パン 1枚	A	ちりめんじゃこ 小さじ1
		マヨネーズ 大さじ1
		スライスチーズ 1枚

粉チーズや海苔を散らしてもいい

作り方

食パンにマヨネーズをぬる。

にちりめんじゃこを散らし、チーズをのせる。

チーズにおいしいそうな焦げ目がつくようにオーブントースターで焼く。



1食あたり:カロリー 303 kcal、塩分 1.7g、約70円

メニュー紹介者からのひとこと

さやま地域活動栄養士会

朝から手軽にカルシウムをしっかり摂れるレシピです。チーズが少し苦手でも、ちりめんじゃこの味と食感でおいしくいただけます。チーズに焦げ目がついてから、海苔を散らしても風味が増しておいしいですよ。

9月イベント情報

毎日曜日 地元野菜の販売(大阪狭山市フレッシュ朝市連絡会) J A 狭山西支店横(午前8時から、売り切れ次第終了)

8月のイベント、こんな様子でした！

8/19にダイエー金剛店で開催されました「食育スーパーキャンペーン」(大阪府・大阪府食生活改善推進連絡会)ではたくさん子どもたちや買い物にいられた大人の方たちも、野菜に関するゲームなどをして、おおいに賑わいました！



平成25年3月、「大阪狭山市食育推進計画」が策定されました。生涯にわたって健康を維持し、生き生きと暮らすためには、食は欠かすことができない要素です。市民の皆さん一人ひとりが食への関心を持っていただくためのヒントになればと、このコーナーを作りました。「食育ミニ知識」「レシピ集」「イベント情報」を是非ご活用ください。