



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 2019年8月号

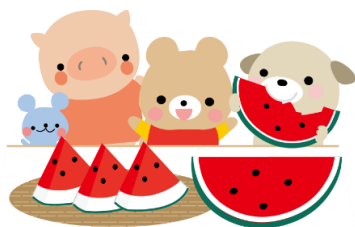
8月は大阪府の「食育推進強化月間」です！

毎日、野菜をバリバリ食べよう！

目標、1日350g
(緑黄色野菜120g、その他の野菜230g)



8月31日は野菜の日です。健康日本21でも生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持する目標値の一つに「野菜類を1日350g以上食べましょう」と掲げています。けれども実際のところ、平成29年国民健康・栄養調査では成人1人当たりの野菜の摂取量は288.2gと約50g以上不足しているのが現状です。野菜を多く食べるには、3度の食事にしっかり野菜を取り入れることが大切です。調理時、電子レンジや鍋で加熱してかさを減らす、汁物にたくさん野菜を入れる、いつもの料理に野菜をもう1品入れるなどの工夫をしてみてください。旬の野菜は安くて栄養価も高く、何よりとても美味しいですよ。



お野菜たっぷりレシピ集！

No.45 トマトドライカレー(お昼ご飯にも)

《材料(4人分)》

☆大阪狭山市産の農作物です

豚ミンチ	200g	コンソメ顆粒	小さじ2
☆玉ねぎ	1個	カレー粉	大さじ2
☆トマト	2個	A- ケチャップ	大さじ2
☆なす	2本	ウスターソース	大さじ1
☆ピーマン	2個		
☆黄パプリカ	1/2個	サラダ油1	小さじ2
☆にんにく	1かけ	サラダ油2	大さじ1

切るのも簡単、
夏野菜たっぷり！



(1食あたり:カロリー495kcal、塩分1.2g、約160円、調理時間30分)

※1人当たり約 190gの野菜が摂れます。

※トマトは缶詰等のホールトマトでもかまいません。

※カレー粉の代わりにカレールーを使ってもかまいません。

《つくり方》

- ①なすはへたを取り、縦に4等分にスライスし、水につけておく。ピーマン、黄パプリカは縦切りにする。玉ねぎは薄切りに、トマトは小さめの乱切りにする。
- ②熱したフライパンにサラダ油1をひき、みじん切りしたにんにくを炒め、香りが出たら豚ミンチを入れる。色が変わったら、弱火にして①の玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。
- ③②に①のトマト、コンソメ顆粒を加えて10分ほど炒め、Aを加えてさら10分ほど炒める。
- ④別の熱したフライパンにサラダ油2をひき、①のなす、ピーマン、黄パプリカを両面焼く。
- ⑤お皿にごはん、③を盛り付け、その上に④のなす、ピーマン、黄パプリカをのせる。

野菜の重さの目安を知ること大切です。
きゅうり1本約100g、
玉ねぎ(中)1個約200g
ですよ。



健康コラム

Vol.1 健康大阪さやま21 (第2次計画) について



大阪狭山市では、市民の主体的な健康づくりを地域全体で支え、推進するために「健康大阪さやま21 (第2次計画)」を策定しています。「すこやかに 笑顔がっとう 大阪さやま」をスローガンに、全ての市民が共に支えあい、楽しみながら健康づくりに取り組むことで、健康寿命の延伸を目指しています。

次号から、生活習慣等について、7つの分野(①栄養・食生活 ②身体活動・運動 ③休養・こころの健康 ④飲酒 ⑤たばこ ⑥歯と口腔の健康 ⑦健康チェック)に分けて健康づくりに関する情報を発信していきます。お楽しみに！

かんたん朝ごはんレシピ集！

No.32 あっさり簡単トマトと豚肉のみそ汁

《材料(4人分)》

☆大阪狭山産の農作物です

豚バラ肉	80g	水	3カップ
☆とうもろこし	1本	みそ	大さじ2
ホールトマト(カット)	1/2缶	オリーブ油	小さじ1
☆オクラ	4本	塩	少々

(1食あたり:カロリー149kcal、塩分1.3g、約80円、調理時間20分)

《つくり方》

- ①とうもろこしは、包丁で実を切り落とす。(芯は取っておく)
オクラはがくを切り取り、さっと湯がき、斜め半分に切る。
豚バラ肉は1cm幅に切る。
- ②オリーブ油を入れた鍋を火にかけ、豚バラ肉を炒め、色が変わったら
ホールトマト、塩を少々加え、弱火で3分くらい炒める。
- ③②に水、とうもろこしの芯を加えて中火にし、沸騰したら火を弱めて5分くらい煮込み、
とうもろこしの実を加え、さらに沸騰したらとうもろこしの芯を取り出し、火を止めてみそをとく。
- ④器に盛り、①のオクラを2つのせる。



かんたんおやつレシピ集！

No.15 子どもと一緒に作りませんか(^^♪ フルーツヨーグルトゼリー

《材料(4人分)》

ヨーグルト(無糖)	200g
牛乳	200ml
砂糖	大さじ2
粉ゼラチン	5g
水	大さじ3
ミックスフルーツ缶	1缶

(1食あたり:カロリー106kcal、塩分0.1g、約60円、
調理時間(冷やす時間なし)15分)



※家にある果物や缶詰、何を入れていただいてもいいです。
※カルシウムを約120mgも含んだおやつです。

《つくり方》

- ①粉ゼラチンは水でふやかしておく。ミックスフルーツ缶から実と汁を分けて、大きなフルーツは実を一口大に切る。
- ②鍋に牛乳100ml、砂糖、①のゼラチンを加えて火にかけ、ゼラチン、砂糖を溶かす。
- ③ボウルにヨーグルト、残りの牛乳100mlを加えてしっかり混ぜ合わせした後、②を加えさらに混ぜる。
- ④フルーツを1つずつ残し、残ったフルーツ、③をカップに4等分する。
- ⑤冷蔵庫で約2時間冷やした後、上に④で残したフルーツをのせる。



イベント報告

6月23日(日)と7月6日(土)に、今年度のさやまっ子食育教室を開催しました。

1日目は農協で行われているフレッシュ朝市に行き、旬の野菜や果物を知り、自ら選んで購入する体験をしました。

バランスのよい朝ごはんの学習をした後、自分達で朝食の献立を考え、2日目にその献立を調理試食し、早寝早起きや朝ごはんの大切さがテーマの人形劇やクイズで知識を深めました。自分達で考えた朝ごはんをみんな、楽しそうに調理していました。

(子どもたちが考えた朝ごはんメニュー)



8月イベント情報

- 毎週土曜日 地元野菜の販売(JA大阪南女性会大阪狭山支部東池尻班会員による)東池尻児童遊園(雨天:東池尻会館)
(午前9時~売り切れ次第終了)
- 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)

問い合わせ先 大阪狭山市健康福祉部健康推進グループ(保健センター) TEL:072-367-1300
ホームページ: <http://www.city.osakasayama.osaka.jp/> 医療・福祉・障がい者・高齢者>健康>たのしい食育広場