



食育だより

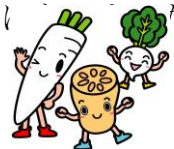
平成29年2月
発行：五泉市食育推進
検討委員会
(事務局 学校教育課)

新鮮でおいしい地場農産物を使った 野菜料理を食卓に！

野菜をたっぷり食べていますか？健康のためには、「1日 350g 以上の野菜」が必要とされています。しかし、H28年に五泉市が実施した食育アンケート（対象：市民 30～50歳代）の結果をみると約80%の人は目標量に達しておらず、野菜量が不足していることが分かりました。

五泉市には豊かな大地で育った農作物が豊富にあります。今では野菜の直売所やスーパーの地場農産物コーナーも充実し、地元の食材を簡単に購入することができるようにしています。

五泉でとれた野菜は、生産者の顔が見えて安全、安心です。新鮮でおいしいだけでなく、栄養価も高く、しかも経済的です。積極的に食卓に取り入れてみませんか。



「野菜」の栄養がたっぷりとれる上手な食べ方

<p>1日の必要量は、三食に平均的に分けてとれば、楽に食べることができます。朝食を抜いたり、夕食を軽く済ませたりすると、必要量をとるのがかなり難しくなります。</p>	<p>生野菜はかさばるので、量をたくさん食べたようにも意外に少ないものです。野菜は生で食べるよりも、火を通して、煮物や炒め物、おひたしなどにすると、かさが小さくなり、たっぷり食べられます。</p>	<p>緑黄色野菜（にんじん、かぼちゃ、ピーマン、ほうれん草など）は油で調理（揚げ物、油炒めなど）すると、ビタミンAの吸収が良くなります。</p>	<p>煮汁の中に栄養がとけているので、スープ（具たくさん汁・ポトフなど）にして飲むと良いでしょう。</p>
<p>野菜を三食に平均的に分けてとろう</p>	<p>減塩しょうゆを使ってみよう。</p> <p>煮るとたっぷり食べられる！</p>	<p>ビタミンAの吸収が良い</p> <p>油炒め</p>	<p>具たくさんにすることで、うま味が増し減塩してもおいしく食べられます。</p> <p>栄養がとけている</p>

●●● 野菜料の目安を知るには手ばかり法を活用しよう ●●●



自分の手を使って大まかな量を把握することができるよ。



両手 1杯
約100g

生の野菜



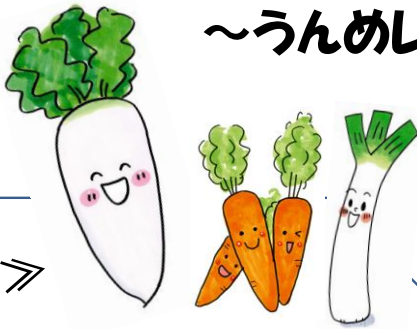
片手 1杯
約100g

火を通した野菜

旬がおいしい!

★材料はすべて約4人分です。分量を加減して、お好みの味に調整して下さい。

～うんめしシピ～



《キムチ豚汁》

【材料】

豚もも

こま切れ 60g
大根 中1/6本
にんじん 1/4本
じゃがいも 中1個
ごぼう 20g
長ねぎ 1/2本

いつもの豚汁にキムチをプラス!!
新陳代謝がアップします

木綿とうふ 100g
つきこんにやく 40g
白菜キムチ 40g
だし汁 2.5カップ
みそ 大さじ2

【作り方】

- ① 大根、にんじん、じゃがいもはいちょう切りにする。ごぼうは半月切り、長ねぎは小口切りにする。
- ② つきこんにやくは熱湯でさっとゆでる。
- ③ 木綿とうふはさいの目切り、キムチはざく切りにする。
- ④ 鍋にだし汁を入れ、豚肉、ごぼう、大根、にんじんを煮る。次にじゃがいも、つきこん、キムチを加える。
- ⑤ とうふ、長ねぎを加え、最後にみそを溶き入れる。味をととのえて出来上がり。

No. 97

《白菜とねぎの コーンスープ》



【材料】

白菜 2～3枚
長ねぎ 1/3本
チンゲンサイ 2枚
ホールコーン 大さじ3
クリームコーン 1缶
卵 1個
水 2.5カップ

とろみのついた
中華風コーンスープ♪

塩・こしょう 少々
顆粒中華だし 小さじ2
しょうゆ 小さじ1
片栗粉 小さじ3
水 大さじ3

【作り方】

- ① 白菜、チンゲンサイは短冊切り、長ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、①の野菜とホールコーン、クリームコーンを加えて煮る。
- ③ 調味料で味付けし、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 卵を割りほぐし、流し入れて出来上がり。

No. 98

《大根のナムル》

ごま油の風味が食欲をそとる、
さっぱりした和え物です

【材料】

大根 1/4本
にんじん 1/4本
ほうれんそう 1/3本
白いりごま 大さじ1

A { 砂糖 小さじ1
しょうゆ 小さじ3
酢 小さじ3
ごま油 小さじ1

【作り方】

- ① 大根はせん切りにし、さっと茹でて冷ます。
※大根を茹でずに塩(適量)をふりかけ、しんなりしたら水でさっと洗い、水気をよく絞ってもOK
- ② にんじんはせん切りにして茹でる。
- ③ ほうれんそうは茹でて、3cmくらいに切る。
- ④ 調味料Aを混ぜ合わせ、具材(水気をよく絞り)を和える。
- ⑤ 仕上げに白いりごまを加え、味をととのえる。

No. 99

《白菜と青菜の 煮浸し》



だしのうま味がしみた
ほっとする味です

【材料】

白菜 300g
にんじん 1/5本
青菜 1/2わ
油揚げ 2枚
だし汁 1.5カップ
しょうゆ 大さじ1～2
みりん 大さじ1～2
※かつおぶし 適量

【作り方】

- ① 白菜は食べやすい大きさに切る。
- ② にんじんはせん切り、小松菜は3cmに切る。
- ③ 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、やや太めの短冊切りにする。
- ④ 鍋にだし汁と調味料を入れ、にんじん、油揚げを煮る。
- ⑤ 白菜、小松菜を加え、ひと煮立ちさせる。
※ お好みで上にかつおぶしをちらす。

No. 100