

食育 メール

三 条 市

おさらいしよう!



食育 ^{セブン}★クイズ

毎月 19 日「食育の日」に発行している食育メールも今年度最後の号となりました。みなさん
お楽しみいただけただしょうか。今月はこれまでのメールの中から厳選したクイズ特集です。全
部分かったら、あなたも食育マスター!

☀️ 食生活 編

No.1

朝ごはんは一日のスタート! おいしく食べる工夫として間違っているのはどれ?

- 1 朝ごはんを食べるために夜更かしをして、お腹をすかせる
- 2 起きたらカーテンを開け、太陽の光を浴びる
3. 寝る前にお菓子を食べないようにする

正解は 1

朝ごはんを食べるために夜更かしをして、お腹をすかせる



詳しくは
[食育メール](#)
(No.123)

夜更かしをして睡眠のリズムが崩れると、翌朝ぼーっとしてしまい、朝ごはんがしっかり食べられない原因になります。太陽の光を浴びて、しゃきとした気持ちで朝ごはんを食べ、1日をスタートしましょう。



No.2

毎日の食事に欠かせない箸。日本で箸が使われはじめたのは何時代から?

- 1 弥生時代
- 2 古墳時代
- 3 江戸時代



正解は 1
弥生時代



詳しくは
[食育メール](#)
(No.127)

箸は弥生時代の末期に中国から伝来しました。当時は食事をする際の道具としてではなく、神様に食べ物をお供えするために用いられた神器でした。



当時の箸は「折箸」という、細く削った一本の竹をピンセットのように折り曲げた形でした。



食材 編



No.3

この中で春の旬の野菜はどれ?

- 1 トマト
- 2 ブロccoli
- 3 キャベツ



正解は 3
キャベツ



詳しくは
[食育メール](#)
(No.119)

いろいろな食べ方で楽しめるキャベツの旬は春と冬。春に出回るキャベツは葉がやわらかくて甘味があるのが特徴です。外葉と芯の近くの葉にはビタミンCが多いので、残さず食べましょう。



旬のキャベツは芯も甘い! みそ汁に入れるのもおいしいですよ。

その他の野菜の旬
トマト 夏
ブロッコリー 冬

No.4

健康のために積極的に取りたい食物繊維。この中で 100g あたりの食物繊維量が一番多いのはどれ?

- 1 しめじ
- 2 ごぼう
- 3 大豆(水煮)



正解は 3
大豆(水煮)



詳しくは
[食育メール](#)
(No.128)

大豆には、きのこや根菜類を上回る食物繊維が含まれています。食物繊維には食後の血糖値の上昇を緩やかにしたり、コレステロールの吸収をおさえたり、生活習慣病予防に効果があります。



食物繊維量 (100g あたり)	
しめじ	3.7g
ごぼう	5.7g
大豆(水煮)	7.0g

No.5

煮込みハンバーグを土鍋で作る時、おいしく作るコツは？焦げ目がつくまで焼いたら…

- 1 煮汁がなくなるまで煮込む
- 2 放置して余熱を加える
- 3 両手で鍋を持ち 10 分程ゆする



正解は 2
放置して余熱を加える

詳しくは
食育メール
(No.126)



完成したらすぐ食べるのではなく、2時間以上放置すると、厚手の土鍋ならではの緩やかな温度降下が肉のアミノ酸を分解し、とっても柔らかくしてくれます。バスタオル、新聞等で包むのもおすすめ！

No.6

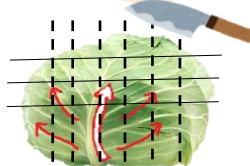
千切りキャベツたっぷりのサラダを作ろう！シャキシャキとした食感にするためには…

- 1 繊維に沿って切る
- 2 繊維を断ち切る
- 3 シャキシャキになあれと唱えながら切る



正解は 1
繊維に沿って切る

詳しくは
食育メール
(No.124)



赤矢印：繊維の向き

繊維に沿って切った千切りキャベツはシャキシャキの食感に、繊維を断ち切ったキャベツはふんわりとした食感になります。切り方を変えると、いつもの料理に変化がでますね。

No.7

三条市では季節をとおして、新鮮でおいしい野菜が作られています。このうちさつまいもの生産量が特に多い地区はどこ？

- 1 石上、栗林地区
- 2 大島地区
- 3 下田地区



正解は 3 下田地区



石上、栗林地区
県下トップクラスの生産量！



大島地区
他に梨やぶどう、桃も有名です。



下田地区
貯蔵庫で甘さを蓄えた後、出荷されます。

旬の食材紹介 3月は“越後姫”

「可憐でみずみずしい新潟のお姫様」という意味が込められた「越後姫」は新潟を代表するいちごです。

冬が寒く、春の日差しが強い新潟の気候でもよく育ち、香り高く甘くて粒が大きいことが特徴です。

三条でも数件の農家でハウス栽培されており、6月くらいまで直売所やスーパーの地場産コーナーなどに並びます。

ビタミンCがたっぷりで風邪予防や美肌保持に効果抜群です。



一編集後記一編集者のせきらら食生活日記

おすすめの食材や食べ方、食にまつわる楽しいエピソードをご紹介します。

先日、東京の友人から、三条のお米を送ってほしいという話がありました。お世話になっている農家さんから、王道のコシヒカリともちもち食感が特徴のミルクQueenの2種類を購入し送ったところ、「味も香りも全然違うね！ご飯だけでこんなにおいしいなんてびっくり！」と喜ばれ、私もうれしくなりました。身近に、おいしいお米や野菜や果物があることは、すごく幸せなことなんだと改めて感じました。農家の皆さんに感謝！

★ ★ おいしく
召し上げ



食育の視点の主要施策（食育の推進と農業の振興に関する計画）

- 1 米飯食の推進（ごはんを主食にお膳のかたちでしっかり食べよう）
- 2 共食の推進（一緒に食べておいしさを共有しよう）
- 3 食文化の伝承（食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう）

まずは 1g 塩を減らそう！

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。一日の食塩の目標量を知り、とり過ぎに気をつけましょう。

男性

女性

血圧の高い方や
治療中の方

8g
未満

7g
未満

6g
未満

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5448（直通）

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp