

食育 メール

三 条 市

毎月19日は
食育の日

年末年始、 料理にチャレンジしてみませんか？

今年の漢字は「密」に決まりました。みなさんは、どんな一年でしたか。新しい生活様式で迎えるこの年末年始、いつもとは違う楽しみ方で過ごしてみるのもいいですね。

三条の美味しい食材で作る 正月料理アレンジレシピ

新潟県では、大晦日に塩引き鮭やのっぺなどのごちそうが並び、お重に詰めたおせち料理はあまりなじみがありませんが、最近では、おせちのお重を楽しむ家庭も増えてきました。全て手作りしなくても、市販のものとの組み合わせもいいですね。



キャベツの昆布巻風

ゆでたキャベツに大根なますと鮭フレーク、塩昆布を巻き、細切りにした柚子の皮をトッピング。



車麩の甘辛和え

水で戻した車麩に小麦粉を付け、揚げ焼きに。みりんや醤油で作ったタレにからめ、甘辛く仕上げました。



いもきんとん

鍋にゆでたさつまいもとみりん、砂糖、レモン汁を入れ、さつまいもをつぶしながら火をかけ、冷めたらラップで茶巾にします。

おせち料理に込められた願い

おせち料理の品々には、新年を迎えるにあたっての願いが込められています。今年のお正月は、おせち料理に込められた願いを家族で話しながら味わってみてはいかがでしょうか。

伊達巻



昔は巻物に絵や文を書いていたことから、学問に関することを表し、知識が増えるように。

田作り



昔は田んぼの肥料に小魚を使っていたことから豊作を願って。

昆布巻



喜びが多くあるようにと、よろこんぶの語呂合わせ。

海老



海老のように腰が曲がるまで長生きできるように。

数の子



子孫の繁栄を願って。

栗きんとん



黄色を黄金に見立て、お金に恵まれ、豊かに暮らせますように。

黒豆



まめに暮らせますように。



詳しいレシピは、「クックパッド」
三条市のキッチンに掲載中！！
上のQRコードまたは、
クックパッド 三条市 で検索



年末年始、今年は どう過ごす？



新しい生活様式の中で迎える年末年始は、例年どおりというわけにはいきません。特に会食の場は、より気を付けたいもの。工夫をしながら食事の時間やおいしさを共有し、今年ならではの楽しみ方について考えましょう。

【工夫の一例】



最初に食べる分を取り分けて



1人前おせち



親しい人とも
お酒は適量に



離れて暮らす家族や
友人とリモートで

ノロウイルスに注意しましょう

冬から春にかけて、ノロウイルスによる感染症や食中毒が多発する傾向にあります。ノロウイルスは食品を介して、ごくわずかな量を摂取するだけでも感染し、嘔吐や下痢、腹痛など胃腸炎症状を起こすウイルスです。日頃から、ウイルスに汚染されていない環境をつくるのが大切です。

ノロウイルス食中毒予防の4原則



つけない

- 手洗いの徹底
- 調理器具の洗浄、殺菌



持ち込まない

調理する人の
体調管理



広げない

- 室内の清掃、消毒
- 嘔吐物の適切な処理



やっつける

食品の適切な加熱
(中心部 85~90℃
での加熱)

参考：新潟県 HP「にいがた食の安全インフォメーション」

旬の食材紹介

12月は“オータムポエム”

風味や食感がアスパラガスに似ていることから、アスパラ菜ともいわれとされています。葉菜類の中でも、ビタミンCやB群、カルシウムや鉄などのビタミンやミネラル、食物繊維が豊富。また、苦みやアクが少なく、やさしい甘味で、お浸しや炒め物、煮物、パスタなど幅広く活躍してくれます！



一編集後記 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紹介します。

先日、食生活改善推進委員の地区活動で、ガレット作りを初体験してきました。ガレットとは、フランス料理のひとつで、日本ではそば粉を使ってクレープのように作るのが主流です。この日は、卵、ほうれん草、しめじ、ねぎを包みました。ぜひお好みの具材で作ってみてください。



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	7.5g	女性	6.5g	血圧の高い方や 治療中の方	6g
	未満		未満		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