

食育 メール

三 条 市

毎月19日は
食育の日

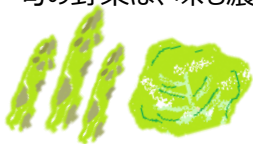
～たのしく食べよう“やさい”～

手作りサラダを作ってみよう

これから夏に向けて地元のおいしい野菜がたくさん出てきます。サラダはお好みの野菜を洗って、切って、盛り付けるだけの簡単レシピ。盛り付けや見た目にもこだわって、楽しみながら野菜を食べてみませんか。いつもよりおいしいサラダになるコツを紹介します。いつもの食卓に、野菜のおかずを一品プラスして、栄養バランスもアップ。

旬の野菜を使う

地元で作られている野菜を見つけたら、買ってすぐに食べよう旬の野菜は、味も濃くて、おいしいです。



三条作物の旬カレンダー（三条市 HP）

いろいろな切り方

☆葉野菜は、冷水に5分くらいつけてシャキッとさせよう。鉄の包丁で切ると切り口が褐色するので、手でちぎると良いです。



☆ピーラーを使うのもオススメ。固い野菜も味がなじみやすく、盛り付けも動きが出て good



調理法も工夫しよう

☆ゆでる、蒸す、焼く、揚げるなど加熱調理した野菜もサラダにオススメです。ホクホクとしたじゃがいもや、焼いて焦げ目をつけた玉ねぎ、揚げたごぼうやれんこんなどをトッピングすると食感にも変化がでます。



水気をよく切る！味付けは食べる直前に

☆サラダスピナーやペーパータオルを使って、水気をよく切ろう。



☆食べる直前に味付けをしよう。水っぽくならず、ドレッシングもよくからんで味も薄まりません。

トッピングで変化を

☆いつものサラダの彩を良くし、歯ごたえをプラス。

（例）カリカリに焼いたベーコン、カリカリに炒ったじゃこ、豚しゃぶ、鶏肉、ナッツ、豆の水煮、チーズ（粉チーズ、カマンベールチーズなど）、ハム、ゴマ、のり、はるさめ、焼いた油揚げ、いか、エビ、ほたてなど



盛り付けステップ



1 グリーンの葉野菜をふわっと



2 その他の野菜を盛り付ける



3 トッピングをのせる

からだの調子を整える“野菜”

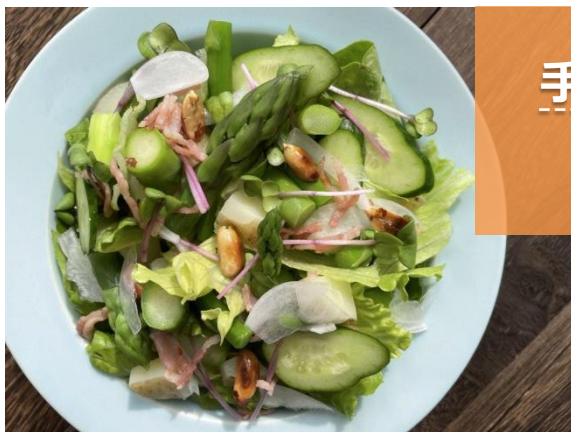
野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含んでいます。野菜が不足すると、体調不良や便秘につながる危険性も☹️

しかし野菜だけでは、丈夫な体がつくれません。主食・主菜・副菜をそろえて食べることが元気の秘訣！

ビ タ ミ ン：エネルギーを作る時のサポート

ミ ネ ラ ル：身体機能の維持・調整

食 物 繊 維：整腸作用



手作りドレッシングで食べる 春やさいのサラダ

すりおろした玉ねぎ、
レモン汁、オリーブオイル、
塩を混ぜるだけ！



ドレッシングの材料（作りやすい分量）

玉ねぎ（すりおろし）…小さじ 1
レモン汁…大さじ 1
オリーブオイル…大さじ 1
塩…小さじ 1/2
ブラックペッパー…少々



（今回使ったサラダの材料）

アスパラガス、きゅうり、レタス、新玉ねぎ、新じゃがいも、かいわれ大根、ナッツ、ベーコン

作り方

- 1 ドレッシングを作る。材料をすべてよく混ぜ合わせる。
- 2 葉野菜は洗って、よく水気を切り、食べやすい大きさにする。
- 3 大きめのボウルにお好みの野菜を入れ、ドレッシングで和える。ドレッシングの量は味を見ながら調節してください。
- 4 皿に盛り付け、お好みでナッツやベーコンなどのトッピングをのせる。

レシピはこちら
【クックパッド】



1日の始まりは朝ごはんから！

日時 毎月(2、7、12、17、22、27 日)
7:00~9:00

※売り切れ次第終了

場所 まちなか交流広場ステージえんがわ

あさいちごはん に行こう！

朝 7 時にオープンするあさいちごはん。二・七の市や県内産の新鮮な食材を使った和食中心の朝ごはんが 500 円で食べられます！



旬の食材紹介 5月は“アスパラガス”

三条市でもアスパラガスが作られている農家さんがいます。アスパラガスは鮮度がいのち！とれたて新鮮なものほど、味が濃くて、甘味もあっておいしいです。太いほうがやわらかく、まっすぐ伸びていて、穂先がしっかりと閉まっているものを選ぶと good。ゆでて食べる場合はうま味が溶け出してしまうので、長いままゆでましょう。一番オススメの食べ方は、丸ごとトースターで焼く！とれたてのアスパラガスは何もつけなくてもおいしいです。直売所には、紫色のアスパラガスが売られていることも。見つけてみてください。



-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。

いつものサラダは、野菜をちぎってトマトやハムをのせて、市販のドレッシングをかけて…。なんだか変わり映えないな。と思っている方ー！私もその一人ですが。手作りドレッシングを作ったら、簡単だし、さっぱりしていて、美味しい！とハマりました。季節の野菜をたくさん使って、ちょっとオシャレな皿に盛り付けたら、いつもと違う気分野菜が楽しめますね🍷

食育の視点の主要施策

（第2次三条市食育の推進及び農業の振興に関する計画）

- 1 米飯食の推進（ごはんを主食に主菜・副菜を組み合わせる食べよう）
- 2 減塩の推進（子どもの頃から適塩に慣れよう）
- 3 共食の推進（一緒に食べておいしさを共有しよう）
- 4 和食文化の伝承（和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