

食育 メール

三 条 市

毎月19日は
食育の日



令和の始まりということで... お弁当作り始めてみませんか？

5月1日より元号が「令和」となり、新しい時代が始まりました。これを機に、初めてのことにチャレンジしてみませんか。これからの時期、遠足や運動会もあり、外でお弁当を食べる機会も多くなってきますね。今月号はお弁当特集。忙しい朝でも簡単に作れるレシピも紹介しています。



お弁当を詰める時のポイント

初めてのお弁当に
チャレンジ!



3・1・2法でバランス UP

主食：3、主菜：1、副菜：2の比率で詰めると栄養バランスが整いやすくなります。また3・1・2法を使って詰めることでお弁当の容量(ml)とエネルギー量(kcal)がほとんど同じになります。

例：600mlの弁当箱=600kcal

彩り鮮やかで食欲 UP

お弁当は白・緑・茶・黄・赤の5色が揃うときれいです。そこにゴマやヒジキなど、黒い食品もプラスすると食材がぼやけず引き締まって見えます。最近はカラフルな野菜も多いので、食品の持つ色に注目してみは？

おかずはぴったり隙間なく

ごはん→大きいおかず→小さいおかずの順番に詰めると隙間なくきれいに詰められます。小さい隙間にさくっと差し込める野菜があると便利です。また、蓋を閉めた時に食材が潰れない程度に詰めることも大切です。



普段からお弁当を作っている方は、いつものお弁当の3つの比率をチェックしてみてください。比率を意識するだけでもっと健康なお弁当が作れますね。



隙間なく詰めると持ち運んでも食材がずれません。

またおかずの仕切りにレタスなどの葉物野菜を使用する際は水気をよく切って、細菌の繁殖を防ぎましょう。



簡単なレシピが
知りたい…



忙しい毎日に! 時短レシピ&テクニック



電子レンジで簡単調理
栄養素も逃しません!



加熱が足りないと思ったら10秒ずつ
延長してください

包丁いらずレンジで2分! ハムオムレツ



【材料】(2個分)

- ・たまご 1個
- ・ハム 2枚
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・塩こしょう 適量

【作り方】

- ① 卵を溶き、マヨネーズ、塩こしょうを入れ混ぜる。
- ② 耐熱カップにハムを入れ、その中に①を半分流し入れる。
- ③ 軽くラップをし、600wで2分加熱する。

切って混ぜてレンジで完成! ピーマンの甘辛煮



【材料】(2人分)

- ・ピーマン 中2個
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・みりん 大さじ1
- ・ゴマ 適量

【作り方】

- ① ピーマンは種・ヘタを取り食べやすい大きさに切る。
- ② 耐熱容器に①と調味料を入れ軽く混ぜ、600wで2分加熱し、ゴマを振る。

今話題の 下味冷凍 で毎日時短料理!

- ◎時間があるときにまとめて作れる
- ◎特売品もしっかり保存できる
- ◎解凍したらそのまま調理可能
- ◎味が染みこみ柔らかくなる
- ◎簡単調理で出来立てが食べられる

肉や野菜、調味料を入れ、空気をしっかり抜いて冷凍!

⚠ 注意ポイント ⚠

- ①衛生的にポリ袋は使い捨て!
- ②冷凍してから10日ほど使い切る!



旬の食材紹介 5月は“たけのこ”

三条では、栄地区の吉野屋が産地として有名で、主に生産される孟宗竹(もうそうちく)という品種は、アクが少なく食べやすいと人気です。スーパーや直売所で地元のものを探し、色々な料理で楽しく味わってください。



一編集後記 編集者のせきから食生活日記

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。

小学生の時、運動会で食べるお弁当が大好きでした。遠足の時の小さなお弁当箱とは違い、重箱にたっぷり詰まった特別感がありました。家族みんなで外で食べることも新鮮でした。今ではお弁当どころか食卓を家族と囲むのも年に数回となり、母の味を味わうこともぐんと減りました。母の味も父の味も受け継げるよう、できるだけ里帰りしようと思いました。



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 8g 未満	女性 7g 未満	血圧の高い方や 治療中の方 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