

食育 メール

三 条 市

毎月19日は
食育の日

みんなと一緒に美味しく もっと温かく

肌寒くなり、温かい鍋がよりおいしく感じられる季節になりました。
季節のものをふんだんに使った鍋は心も体も温まりますね。
具材が同じでも、スープが変わるといろいろなバリエーションで楽しめる鍋料理、
家族や友人と温かくおいしい食卓を囲んでみてはいかがでしょうか。

鍋料理はここがイイ！

冷え切った体を温める



温かい煮汁と
体を温める効果を持つ
冬野菜の力でぽかぽかに！

野菜が多く食べられる



加熱でかさが減り、
簡単にたくさんの
野菜が食べられます！

栄養バランスが整う



野菜、肉や魚、大豆製品、
しめの麺やご飯など、
豊富な食材から色々な
栄養がとれます！

心の健康につながる



複数人で鍋を囲み、
わいわい会話をしながら
食事することで、心も
健康になります。

鍋料理で「共食」しよう！

鍋料理はいろいろな「共食」を防ぐことができます。

孤食：一人で食事をする。

個食：ひとりひとりが異なるものを食べる。

子食：子どもだけで食事をする。

固食：決まったものだけ食べる。

戸食：外食ばかりの食事



大勢で食卓を囲むことは協調性や社会性を築くだけでなく、
偏食の予防や生活習慣病予防、幸福感にも繋がります。
家族だけでなく仲の良い友人と鍋を囲むのもいいですね。



いろいろな鍋料理を楽しもう！



自慢の自家製
野菜を持ち寄って！
野菜たっぷり鍋



いろいろな
具材を巾着に！
何が出るかな？
わくわく巾着鍋



いつもの鍋に
メレンゲをのせたら
蓋をして2分！
ふわふわメレンゲ鍋

いつもの鍋に飽きたなら・・・

変わり種をいれてみよう！

マンネリ化しがちな
鍋料理に
ひと工夫！！

お手軽！シュウマイ



既製品を入れると型崩れの心配がありません！
商品によって、肉、エビ、カニといった様々な味も楽しめます。

豪華に！モッツァレラチーズ



具材に火が通ったら、最後にモッツァレラチーズを入れ軽く加熱します。
具材に絡めて、いつもの鍋もグレードアップ！

調理法で変化！お餅



スライスしてしゃぶしゃぶのように加熱すると溶けずに味わえます。
一口大に切ったものを揚げて入れてもおいしいです。

ちょっとひと手間！手作り鍋つゆ♪

みんな大好きなカレーを鍋に！

《材料》2～4 人前

○だし汁 1200ml
(水 1200ml+だしのもと大1)
○みりん 大1
○しょうゆ 大1
○カレールウ 4片

《作り方》

材料を鍋に入れ加熱し、カレールウがとけたら完成。

おすすめの具材



キャベツ

芯まで柔らかく煮込むと甘味が増します。

食欲すすむ！ピリ辛しょうがみそ鍋

《材料》2～4 人前

○水 1200ml
○中華だしのもと 大2
●おろしニンニク 小1
●おろし生姜 小2
●みそ 大4
●トウバンジャン 好みの量
●ごま油 大1

《作り方》

●を鍋に入れ加熱し、軽く炒めたら○を入れる。

おすすめの具材

ひき肉



●の具材を炒める際に一緒に炒めて風味アップ！

旬の食材紹介

11 月は“大根”

主に須頃、大島、石上、栗林地区で生産されています。

大根は、土の中でまっすぐに伸びると思っていませんか。実は、少しずつ回りながら成長していきます。土が固かったり、ストレスがかかったりしながら成長すると、らせん状にひげ根が生え辛味成分が多くなってしまいます。生産者は甘くておいしい大根になるように、土の品質を定期的に確認するなど、管理に力を入れています。

甘くてみずみずしい大根を、色々な料理で楽しんでください。

大根に含まれる消化酵素
ジアスターゼは、二日酔いの
胃もたれや胸やけに効果的！



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

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。
季節構わず鍋をしてしまう私ですが、この季節はさらに鍋の登場回数が多くなります。野菜がたくさん食べられて、調理の手間も洗い物も少なくて済むところがいいですね。今月の旬の食材で紹介した大根は、スライサーで薄く切って鍋に入ると火の通りも早く、味もしみておいしいです。贅沢にたっぷりの大根おろしを入れてみぞれ鍋もいいですね。旬の食材を季節の料理で味わってはいかがでしょうか。

気軽に「共食」をしよう！

食生活改善推進委員(食推)がお手伝いします！



調理室がある場所なら・・・

★食推がバランスの良い食事を提供します！

★狭い場所でも大丈夫！ 具たくさん汁を提供します。



調理室がなくても・・・

★食推が卓上コンロや食器を持参します！



主食の
おにぎりは
持参してね！

※食材料費は実費負担です。



みなさんの集いの場に呼んでください！
一緒に食事(共食)ができる出前講座です。
バランスの良い食事、伝統料理を学ぶほか、
災害時に役立つパッキングなども
教えることができます♪

食推を呼ぶには？

お気軽に食育推進室(34-5448)にお電話ください。
地域の食推を紹介します。



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)

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