

# 食育メール

三 条 市

毎月19日は  
食育の日

## 1年を振り返ろう★食育クイズ

毎月19日の食育の日に発行してきた食育メール、皆さんお楽しみいただけましたでしょうか？  
今月は今年度の最終号です。今年度の食育メールの中から厳選した食育クイズで1年を振り返りましょう！あなたはいくつ正解できるかな？



### 第1問

「料理を始めよう！」

Q 玉ねぎを切ると涙が出るのは硫化アリルという成分の作用です。その作用を抑えるには？

- ①電子レンジで1分間加熱
- ②冷蔵庫で冷やしておく
- ③玉ねぎに音楽を聞かせる

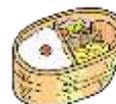


### 第2問

「お弁当を持って出かけよう！」

Q お弁当を傷みにくくするコツは？

- ①おかずの下にかつお節を敷く
- ②おかずの仕切りにレタスを使う
- ③余熱で火が通るので、家ではしっかり加熱をしない



### 第3問

「今が食べ頃！おいしい果物を食べよう！」

Q 裏面にある旬の食材紹介、今月は「越後姫」を紹介しています。果物の1日の目安量、いちごだったら何粒？

- ①6粒 ②12粒 ③18粒



### 第4問

「目指せ！野菜350g」

Q 野菜の摂取量を増やすコツとして、間違っているものは？

- ①コンビニで弁当を買うときはサラダなども1品プラスする
- ②味噌汁を具たくさんにする
- ③水やお茶の代わりに野菜ジュースを飲む



### 第5問

「減らそう！食べ物のもったいない」

Q 宴会での食品ロスを減らすための「3010運動」とは？

- ①30人に対して10人前しか注文しない
- ②宴会開始の30分と終了前10分は自席で食事をする
- ③残食のないグループには30日間有効の10%割引券を渡す



### 第6問

「知っておきたい食事マナーの基本」

Q 食事マナーの中で、間違っているものは？

- ①料理を口に運ぶとき、汁が落ちないように手を添える
- ②食事時の姿勢、テーブルと体の距離はこぶし1つ分
- ③ご飯とおかずを交互に食べ、味の調和を楽しむ食べ方を口中調味という



### 第7問

「健康な食事・食環境認証店」

Q スマートミール認証制度の第1回応募で、認証された市内の5店は？



いくつ正解できたかな？  
裏面で答え合せをしよう！

詳しい内容は  
食育メールの  
タイトルを  
**CLICK**  
してね！

第1問

正解は ②

A 冷やすと硫化アリの作用は抑えられます。冷蔵保存の必要はありませんが、切る前に冷蔵庫に移すといいですね。



第2問

正解は ①

A 水分が残っていると傷みやすくなります。かつお節などを敷くとおかずの水分を吸ってくれます。もちろん中までしっかり加熱してくださいね！生野菜は傷みやすいので気温の高い時期にはおすすめでできません。



第3問

正解は ②

A 果物の目安量は1日200gです。ビタミン、ミネラルが豊富な果物も食べすぎは禁物です。

200gの目安は人差し指と親指の輪の中に入る大きさです。



第4問

正解は ③

A 野菜ジュースは加工過程でビタミンCや食物繊維などが減少してしまいます。野菜ジュースを飲んでも野菜を食べる代わりににはならないので、ご注意ください。



第5問

正解は ②

A 宴会でもおしゃべりに夢中になりすぎず、料理を味わいましょう。幹事さんも宴会開始時と終了10分前に声かけをして！



第6問

正解は ①

A 一見、上品に見える手皿もマナー違反です。器を持って食べれば汁が落ちることもないですね。

NG



第7問

A こくわ屋藤兵衛・そば処山河 お食事処はくちょう・マルセン・ベジテールが認証されました！そして、第2回の応募では…

# 第2回スマートミール応募では新たに2店が認証されました！

野菜たっぷりカレーつけ麺  
610kcal/塩分 2.6g ¥830

汁を飲んでもこの塩分！



麺料理でも野菜がたくさん食べられるのは嬉しいですね

三条市本町 3-7-14

(水)定休

11:20~20:00

(ラストオーダー19:45)

農家レストラン庭月庵  
悟空

大黒亭  
松屋小路店

季節によって内容が変わります。  
下田の旬の食材を是非、味わってみて下さい

地元下田の旬の食材たっぷり！！

下田御膳

700~800kcal/塩分 3.5g未満 ¥1300

三条市庭月 451-1

第3(月)定休

10:30~16:00

(ラストオーダー15:00)

※12~3月は毎週(月)定休、

10:30~15:00

(ラストオーダー14:30)



## 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、香り高く甘く大粒なのが特徴です。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

3月31日は語呂合わせで「山菜の日」です。今年は暖冬だったので、例年よりも早く出回っていますね。山菜は独特の苦味がありますが、その苦味成分は抗酸化作用のあるポリフェノール類です。山菜の苦味が苦手な方は、油で揚げると苦味が和らぎます。山菜の天ぷら、美味しいですよ！

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。



## 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	女性	7g	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