

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

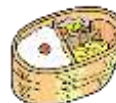


第2問

「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分前に声がけをして！



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



農家レストラン庭月庵 悟空

(水)定休
11:20~20:00
(ラストオーダー19:45)

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、味わってみてください

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