

食からはじまる健康づくり ~3つのポイントを確認しよう~

1 朝、昼、夕 3食食べていますか?

朝ごはんは1日を元気に過ごすために特に大切です。決まった時間に食べて生活リズムをととのえましょう。

大阪市食育推進キャラクター「たべやん」

2 毎食野菜を食べていますか?

野菜に含まれるビタミン、ミネラル、食物繊維などが体の調子を整えてくれます。いろいろな色の野菜をバランスよく食べ、野菜のちからを取り入れましょう。

3 ごはん、野菜、肉、魚など、何でも好き嫌いせず、食べていますか?

食べものが持つ栄養はみんな違うので、バランスよく食べると病気に負けないパワーがでてきます。

3食、バランスよく食べることが食事の基本だね。



元気パワーをくれる野菜もしっかり食べよう!



手づくりって楽しいね♪

かんたん料理にチャレンジ!

※材料はすべて4人分 詳しい作り方は、区ホームページで紹介しています。

野菜を食べやすくする方法を紹介するね。

デコレーションずし



かわいく型抜きした野菜を飾りつけしよう



すし飯 660g、ツナ缶(油漬)小2缶、錦糸卵・にんじん・さやいんげん(飾り用)適量
A(しょうゆ 大さじ1と2/3、砂糖 大さじ1、酒 大さじ2/3、水 大さじ1)
①ツナ缶は汁気をきり、Aで炒める。
②パットに錦糸卵、すし飯と①を交互になるように重ね、ラップをして上から押す。
③②をひっくり返して皿に盛り、ゆでた型抜きしたにんじん、干切りにしたさやいんげんを飾る。

じゃがいものクリームスープ



かぼちゃやさつまいもでもアレンジできるよ

じゃがいも 大1個、固形コンソメ1/2個
牛乳120cc、クリームチーズ 24g、にんじん 飾り用
①じゃがいもを200ccの水でゆで、柔らかくなればコンソメを加え、じゃがいもをしゃもじでつぶし、牛乳を加える。
②少量の①で溶いたクリームチーズを加え、にんじんをかざる。

ヨーグルトソースで食べやすく

レタス 1/4個、きゅうり 4/5本、トマト 1/2個、レーズン 20g
A(マヨネーズ 大さじ2、フルーツヨーグルト 大さじ1と1/2)
①食べやすく切った野菜をAで和える。

ハッピーサラダ

野菜のデザート



くるみのコクで薄味でもおいしく

ほうれん草 1束、くるみ 3個、A(砂糖 小さじ2、しょうゆ 小さじ1、だし汁 大さじ2)
①すり潰したくるみとAを合わせ、ゆでたほうれん草を和える。

ほうれん草のくるみ和え

にんじんゼリー

にんじん 63g、砂糖 25g
A(粉寒天 1g、水 125cc)
レモン汁 小さじ1/2
①ゆでたにんじん、水50cc、砂糖をミキサーにかける
②Aを鍋に入れ、沸騰後5分ほど煮る。
③②に①を加えて煮、レモン汁を加え冷やす。

簡単ぱりぱりピザ

餃子の皮8枚、スライスチーズ1枚、プチトマト、ピーマン、ウィンナー、コーン(缶)、ピザ用チーズ、ケチャップ 等お好みで
①餃子の皮の真ん中にスライスチーズ1/4枚をおき、皮の周りに水をつけ、もう一枚餃子の皮をのせる。
②①の上に好みの具をのせ、オーブントースターで焼く。

カレー風味で野菜を食べやすく

豚肉の野菜ロール

豚もも肉 240g、塩・こしょう 少々
キャベツ 1/4個、にんじん 小1/2本、ピーマン 2個、カレー粉 小さじ1、油 大さじ1
A(しょうゆ 大さじ1、みりん 大さじ1、酒 大さじ1)
①耐熱ポリ袋に、干切りにした野菜、カレー粉を入れよくまぶし、電子レンジで3分加熱する。
②①を芯にして、塩・こしょうした豚肉でつつむ。
③フライパンに油を熱し、②を焼きAで照りをつける。

もっといろいろな料理に挑戦したい人は、こちらのホームページも参考にしな。

食育レシピ集



食育情報



・食育レシピ集: 幼児や小中学生でも作れる簡単レシピを紹介しています。
・食育情報: 鶴見区の保育所、幼稚園、小学校、老人福祉施設、病院、食育ボランティア(食生活改善推進員協議会)等からご紹介いただいた、おすすめレシピを掲載しています。7月号では栄養教諭の先生の給食おすすめメニューを紹介しします。お楽しみに。