



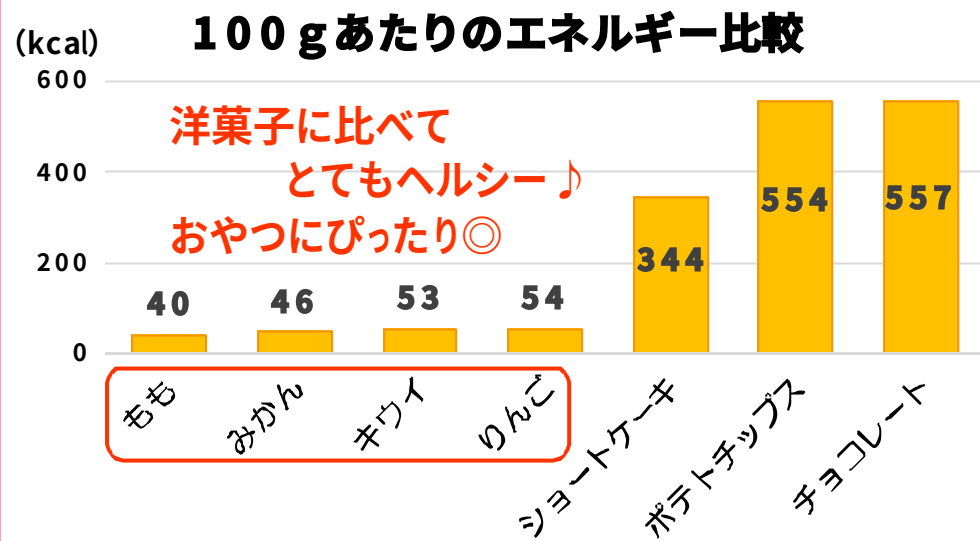
明けましておめでとうございます。今年も美味しい・楽しい・元気の出る食事で風邪に負けない強い身体を作っていきましょう！

果物の食べ方を考えましょう！

町の乳幼児健診で、「果物はどのくらい食べていいの？」「食べ過ぎているような気がする…」という質問をよくいただきます。果物は食べ過ぎると肥満や食事がすすまない原因になってしまいますが、量を守れば栄養補給の強い味方になりますよ。

果物を食べるメリットは？

- ★ビタミン・ミネラルが豊富に含まれています
- ★食物繊維も手軽に摂れます
- ★低エネルギーでダイエットにおすすめです



『毎日くだもの200g運動』

果物は6歳以上で1日に200gを目標に食べる
と良いとされています。6歳未満のお子さんはその2/3量(130g程度)を目指して食べましょう。

大人の目安、各果物の200gはこのくらい！



みかんなら
Mサイズ2個



キウイフルーツなら
2個



ももなら
1個



りんごなら
中1個



バナナなら
2本

※片手に乗り切る量と覚えても良いでしょう。

※お子さんには上記よりもやや少なめに。

★『食事をしっかり食べられる』が前提となることを
お忘れなく!!

農林水産省「にっぽん食育推進事業」、
果物のある食生活推進全国協議会より

毎月19日は「食育の日」～元気な身体には、元気な食事が1番の近道です～



野菜をおいしく食べるヒント



～簡単なレシピで食卓にプラス1品野菜の料理を並べましょう！～

カラフルニョッキ

エネルギー148kcal、塩分0.4g

材 料（4人分）

プレーン生地 じゃがいも…100g
小麦粉…30g
かぼちゃ生地 かぼちゃ…100g
小麦粉…30g

★ 豆乳…200cc
粉チーズ…小さじ4
塩・こしょう…少々
パセリ…適量

作 り 方

- ① じゃがいもはよく洗い、皮ごとラップに包んで500wの電子レンジで4分加熱する。皮をむき、ボウルに入れて熱いうちにフォークなどでつぶす(火傷に注意!)。小麦粉を加え、粉気がなくなるまで混ぜる。
※かぼちゃ生地も同様の手順で作る。
- ② ①を食べやすい大きさに等分して小判型に丸め、フォークなどで模様を付ける。
- ③ 鍋に湯を沸かし、②を入れて浮いてきたら1分茹でる。茹であがったらざるにあけて冷ましておく。
- ④ 小鍋に★を入れて温めたら、③を入れてソースを絡める。
- ⑤ 器に盛り付け、上からパセリを振ったら出来上がり。

プレーン生地に人参のすりおろしや、ほうれん草のペーストを加えてもOK! ソースはミートソースやトマト、クリーム、チーズなども合いますよ。



生地がまとまりにくい時は、粉や水の量を加減して調整してくださいね。

材 料（4人分）

エネルギー37kcal、塩分0.2g

ほうれん草…200g
きなこ…大さじ3

▲ 砂糖…小さじ2
めんつゆ…小さじ1
(3倍濃縮)

作 り 方

- ① ほうれん草は熱湯でさっと茹でたら冷水にとり、水気をよく絞る。
- ② ①を3cm位の長さに切る。
- ③ ボウルに▲の調味料をあわせておく。
- ④ ③に再度水気をよく絞った②ときなこを入れてよく和える。
- ⑤ 皿に盛り付けたら出来上がり。



お正月に余ったきなこの活用レシピ! 甘めの和え衣が苦みをカバーしてくれるので、食べやすくなります。緑のお野菜が苦手なお子さんにもおすすめです!

町のホームページに食育情報掲載しています!

