

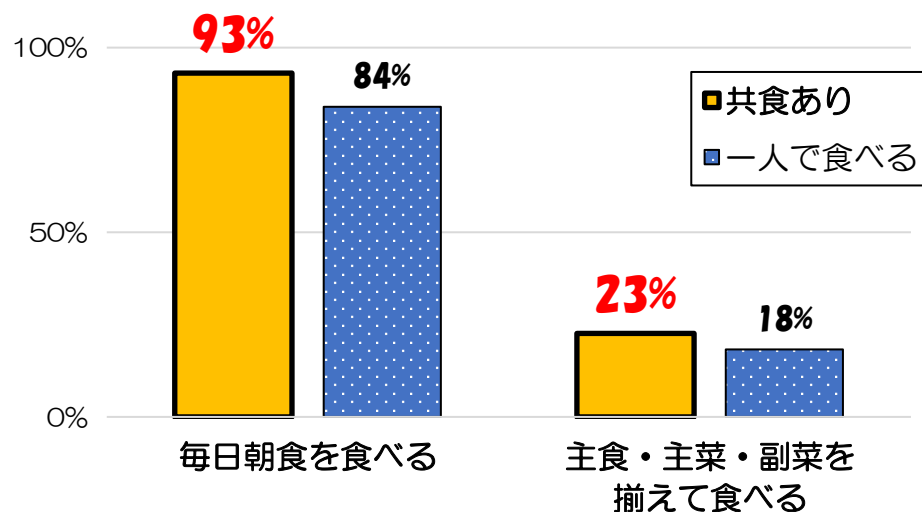
知っていますか？

美里町の「食育推進計画」その④



町の食育推進計画では、重点項目の一つに「楽しく食べる環境づくり（食事セッション）」を掲げ、「みんなで食事を楽しむ町民の増加」を目指しています。

共食の有無による欠食頻度と食事内容の比較（小・中学生全体）



※令和元年度食育に関するアンケート より

誰かと共食している子の方が、一人で食べている子に比べて欠食率が少なく、主食・主菜・副菜を揃えたバランスの良い内容で食べられていることがわかりました。

※国の調査においても同様の結果がわかっています。詳しくは農林水産省 HP「共食をするとどんないいことがあるの？」をご覧ください。

～共食のメリット～

- ★正しい姿勢や箸の使い方など、食事のマナーが身につく
- ★ゆっくり食事を味わうことで、消化吸収がよくなる
- ★さまざまな世代と食べることで、食文化が継承される

2020年もあと少しです。年末年始は温かい料理や行事食などを囲みながら、家族団らんの時間を過ごせるとよいですね。



宮城はパプリカ生産量
全国 1 位！特に栗原市
での生産が盛んです。



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！～

焼き野菜と簡単ディップソース

【材料(4人分)】

エネルギー133kcal, 塩分 0.0 g

赤パプリカ 1 個
黄パプリカ 1 個
ブロッコリー 小房 8 個
(120 g)
じゃがいも 中 1 個(約 100 g)
かぼちゃ 1/4 個(約 250 g)
オリーブオイル 大さじ 1

【作り方】

- ① パプリカは半分に切って種とヘタを除き、1 cm太さで縦に切る。
かぼちゃはワタとヘタを除き、5mm厚のいちよう切りにする。
じゃがいもは皮をむき、5mm厚に切る。ブロッコリーは小房に分け、縦半分に切る。※かぼちゃやじゃがいもは先に電子レンジで加熱(600W2 分程度)すると火の通りが早くなります。
- ② フライパンにオリーブオイルを引き、①の野菜を軽く焦げ目がつくまで焼く。
- ③ ディップソースを作って完成。

野菜はお好みのもので OK！
ディップソースは生野菜(キュウリ
やにんじん)との相性も抜群です！



【コラム：宮城の特産品、笹かまぼこを知る！】

仙台市は、水産練り製品支出金額が全国1位！年間で 16,015 円の支出があります(2019 年総務省調べ)。宮城の水産練り製品と言えば『笹かまぼこ』ですが、その名前の由来をご存じですか？

明治・大正の頃は形状から「ペロ(舌)かまぼこ」や「手のひらかまぼこ」「木の葉かまぼこ」と呼ばれていましたが、昭和の初期に旧仙台藩主伊達政宗の家紋「竹に雀」にちなみ、「笹かまぼこ」と呼ばれるようになりました。



☆和風ソース

エネルギー16kcal,塩分 0.7 g

【材料(4人分)】

しょうゆ 大さじ 2
みりん 大さじ 2
ケチャップ 大さじ 1

【作り方】

調味料 3 つをよく混ぜる
☆醤油は減塩タイプを使うのもオススメです！

☆味噌マヨソース

エネルギー53kcal,塩分 0.7 g

【材料(4人分)】

マヨネーズ 大さじ 2
みそ 大さじ 1
砂糖 小さじ 1/2

【作り方】

調味料をよく混ぜて完成。
☆大人用には七味を混ぜても美味しい！

☆チーズソース

エネルギー106kcal,塩分 0.4 g

【材料(4人分)】

スライスチーズ 4 枚(60 g)
牛乳 大さじ 4
マヨネーズ 大さじ 2
☆冷めると固まりますので、温かい！

【作り方】

- ①耐熱容器にスライスチーズをちぎり入れ、牛乳を加えて軽くラップをし、600W で 40 秒加熱する。
- ②マヨネーズを加えてよく混ぜ、再度 600W で 40 秒加熱する。
- ③なめらかになるまで混ぜて完成。

☆バーベキューソース

エネルギー23kcal,塩分 0.6 g

【材料(4人分)】

ケチャップ 大さじ 2
お好み焼きソース 大さじ 2

【作り方】

調味料をよく混ぜて完成。

町の食育情報
はコチラから



◎問合せ：美里町健康福祉課
栄養士 ☎32-2945