保護者各位

食　育　通　信　No.13

美里町健康福祉課
令和３年２月

知っていますか？

美里町の「食育推進計画」その⑤

町の食育推進計画では、重点項目の一つに**「みんなで広げる食育の輪」**を掲げ、食育推進に関わるボランティアの育成や、食育に取り組む人・食体験の機会の増加に取り組んでいます。

● 美里町食育推進計画を知っている人の割合

平成 22 年：**9.9**%　→　平成 27 年：**4.6**%

※町民健康調査より

計画の認知度向上と、食育へ興味関心を持っていただくために、下記のような取り組みを行っています！

● 町の取り組み（一例）

食改員…ピンク色のエプロンが目印！

食改員による食育

幼稚園・保育園での虫歯予防教室や学校での生活習慣病予防教室を行っています。

親子料理教室

元気が出るバランスの良い食事とはなんだろう？食改員と一緒に楽しくお勉強します。

食育サポーター活動

乳幼児健診や子育て支援センターで、野菜摂取の PR 活動や、お子さんの食事の悩みにもお答えしています。

その他…

- 栄養教室の実施
（郷土料理や地場産物を使用した調理）
- 左記で紹介した町の食育推進ボランティアの養成
（食生活改善推進員会、食育サポーター）
- 美里町ホームページや広報誌での情報発信　など

こちらの QR コードから
簡単にアクセスできます！

今年度は５回シリーズで食育推進計画のご紹介をしました。新型コロナウイルスのため、多くの食育関係行事が中止となってしまいましたが、今後も皆さんに町の健康課題や食に関する情報をお届けできるよう努めてまいります。次年度も発行予定ですので、引き続きご活用をよろしくお願いいたします。

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！～

大根ステーキ

【材料】（４人分）　エネルギー 64kcal、塩分 0.7ｇ

大根　1/2 本(約 500ｇ)
油　大さじ１

★
- 醤油　大さじ１
- みりん　大さじ１

【作り方】

① 大根は皮をむき、厚さ１㎝の輪切りにする。
　※辛みが気になるときは、水にさらすと辛みが和らぎます
② 耐熱皿に大根を並べ、軽くラップをして電子レンジ(500w)で３分加熱し、大根の水気を切る。※熱いのでやけどに注意！
③ フライパンに油を熱し、②を並べ、中火で両面に焼き色が付くまで焼く。焼き時間は片面２分ずつ程度が目安です。
④ ③に★を入れ、両面に絡めて完成。

お子さんの月齢に合わせて大根の厚さを調節すると、カミカミの練習にもなるメニューです。
お好みでかつお節や小ねぎを散らすのもオススメです！

ほうれん草のカリカリチーズ焼き

【材料】（４人分）　エネルギー 96kcal 塩分 0.6ｇ

ほうれん草　1/2 袋(150ｇ)
じゃがいも　中２個(約 200ｇ)
オリーブオイル　大さじ１
ピザ用チーズ　60ｇ

◆
- 卵　１個
- 顆粒コンソメ　小さじ１(3ｇ)
- 薄力粉　大さじ２(9ｇ)

【作り方】

① ほうれん草は洗って２㎝長さに切り、水気を絞る。じゃがいもは洗って皮をむき、１個はすりおろし、残りは５㎜幅の千切りにする。
② ボウルに①と◆を入れ、ねっとりするまで混ぜ合わせる。
　※水分量によって薄力粉の量を調節してください
③ フライパンにオリーブオイルを熱し、②を厚さ２㎝程度になるようにのばし入れる。蓋をして弱火で３分程加熱する。
④ 下の面に火が通ったら、ひっくり返して上にチーズをのせる。再度蓋をして、３分程加熱する。
⑤ チーズが溶けたら中火にし、ひっくり返してチーズにさっと焼き色をつける。※チーズは焦げやすいので注意！
⑥ フライパンから取り出し、食べやすい大きさに切って完成。

ほうれん草に含まれるビタミン A は油と合わせると吸収が UP！調理の際は炒めものなど、油を使用したメニューがオススメです！

【コラム：冬が旬のほうれん草にはいいことたくさん！】

①ビタミンＣが夏採りの３倍！甘みは９倍！

冬は細胞が凍らないよう、養分を蓄える性質を持つため、糖やビタミンＣの量が増加し、夏より美味しいほうれん草になります。

②冷凍ほうれん草も栄養価が高い！

市販の冷凍ほうれん草は、旬の時期に収穫して急速冷凍しているため、１年中栄養価の高いほうれん草を食べることができてオススメです。購入の際の参考にしてください！

◎問合せ：美里町健康福祉課
栄養士　☎32-2945