

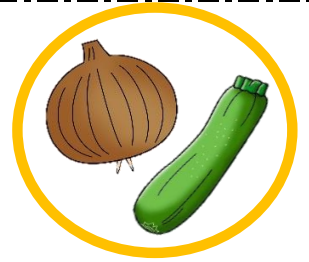


まめなかねっせん

第349号：R4.6.1
発行：関保健所
編集：関保健所管内
行政栄養士研究会

今月のテーマは **たまねぎ・ズッキーニ** です！

毎年6月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」



令和3年4月1日に、農林水産省において策定された国の「第4次食育推進基本計画」では、3つの重点事項を柱に、SDGsの考え方を踏まえ、食育を総合的かつ計画的に推進しています。

毎年6月の「食育月間」には、食育推進全国大会のほか、食育をテーマとした多くの取り組みやイベントが全国各地で実施されています。

※食育とは、生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育むこと

第4次食育推進基本計画

3つの重点事項

重点事項①
生涯を通じた
心身の健康を支える
食育の推進
＜健康の視点＞



連携

重点事項②
持続可能な食を
支える
食育の推進
＜社会・環境・文化の視点＞



重点事項③
「新たな日常」やデジタル化
に対応した食育の推進
＜横断的な視点＞



ミナモTV

親子で一緒に楽しく作れる
レシピをミナモが紹介！



食育とSDGsの関係性

「持続可能な開発のための2030アジェンダ」は、17の目標から成る「SDGs(持続可能な開発目標)」を掲げ、「誰一人取り残さない」社会の実現を目指しています。

SDGsの目標には、「目標② 飢餓をゼロに」「目標③ すべての人に健康と福祉を」「目標④ 質の高い教育をみんなに」「目標⑫ つくる責任、つかう責任」など、食育と関係が深い目標があります。



目標達成のため

家庭でも実践してみましょう！

食を中心とした楽しい家庭づくり

- ・家族そろって食卓を囲もう！
- ・親子で食事づくりや、野菜の栽培体験をしてみましょう！
- ・地域の伝統的な食文化や食の安全性などについて親子で話してみましょう！



【お問い合わせ先】

岐阜県関保健所健康増進課 TEL：0575-33-4011

※岐阜県公式ホームページ関保健所のページからダウンロードできます。

(外部リンク) <https://www.pref.gifu.lg.jp/page/18207.html>

関保健所のページ



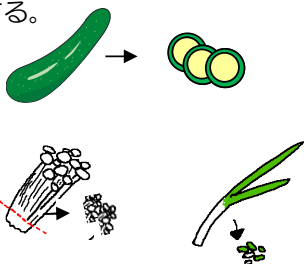
◎主菜：ズッキーニのはさみ焼き(2人分)

A	ズッキーニ	1本(200g)
	鶏ひき肉	150g
	えのき	1/3袋(50g)
	長ねぎ	1/3本(30g)
	すりおろし生姜	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	酒	小さじ1
	片栗粉	大さじ1
	塩こしょう	少々
	片栗粉	適量
B	オリーブオイル	大さじ1
	めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1
	酢	大さじ1
万能ねぎ	10g	

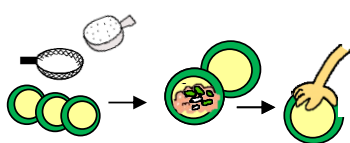
(ひとり当たり)

エネルギー	228kcal
たんぱく質	16.0g
脂質	13.2g
炭水化物	12.5g
食塩相当量	1.4g
野菜の量	118g

① ズッキーニは輪切りにし、ペーパーで表面の水気をとる。
えのき、長ねぎはみじん切りにする。

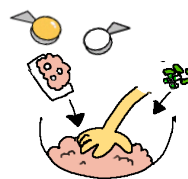


③ ①のズッキーニの表面に片栗粉をまぶす。②をズッキーニに挟み、少し押しつけるようにして形を整える。

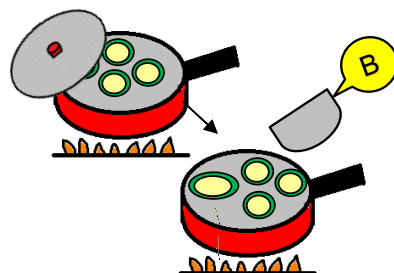


手作りポン酢でさっぱりと

② Aをすべて混ぜ、よくこねる。



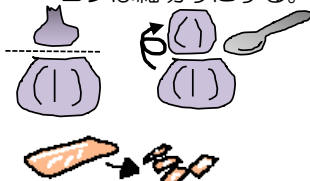
④ フライパンに油を熱し、③を入れて両面焼き、蓋をして蒸し焼きにする。Bを混ぜ合わせ、付けダレにする。



◎副菜：丸ごと玉ねぎのコンソメスープ(2人分)

玉ねぎ	小2個
ベーコン	1枚
水	300cc
コンソメ顆粒	小さじ1
こしょう	少々
パセリ	適宜

① 玉ねぎは皮をむき、根の部分はくり抜き、上部には十字に切り込みを入れる。
ベーコンは細切りにする。

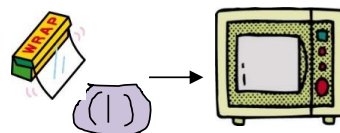


③ 鍋に水、コンソメを入れ煮立たせ、ベーコンを入れる。玉ねぎを加えて蓋をし、弱火で10分煮る。



玉ねぎの甘みを味わうスープ

② ①の玉ねぎをラップに1つずつくるみ、耐熱皿にのせて600Wレンジで3~5分加熱する。



④ お皿に盛り、パセリを散らす。



(ひとり当たり)

エネルギー	73kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	2.2g
炭水化物	13.2g
食塩相当量	0.7g
野菜の量	150g



今月の野菜 ズッキーニ

見た目はきゅうりのようですが、かぼちゃの仲間です。かぼちゃとの違いは 完熟してからではなく、開花後5~7日の未熟果を食べることです。また、皮も柔らかいので、丸ごと食べられます。

水分が多いため、1本あたり約20kcalと低エネルギーです。味にくせがないため、炒め物や煮物など、さまざまな料理に使えます。

ぎふ野菜ファーストのインスタグラム

料理を作って、写真を
インスタグラムに
「#ぎふ野菜ファースト」を
つけて投稿してね☆

