

旬の魚を
おいしく
食べよう!

1人前 約200kcal

材料(4人分)

さんま(三枚下ろし)……………2尾分
片栗粉……………大さじ3
揚げ油

たれ
しょうゆ……………小さじ2
さとう……………大さじ1
みりん……………小さじ半分
水……………小さじ4
片栗粉……………小さじ1

作り方

- (1) さんまは、三枚におろして半分に切る。(すでにおろしてあるものを買うと簡単)
- (2) さんまの水気をペーパータオルでふきとり、片栗粉をまぶし、中温の油(180度くらい)でしっかりと揚げる。
- (3) たれは、鍋に材料をすべて入れて混ぜながら火にかけ、とろみがついたらできあがり。
- (4)(2)に(3)をかければできあがり。

※いわしやさばでもおいしくできます。いずれも秋が旬の魚です。
※少し甘めの味付けです。お好みで調整してください。

◎魚を食べて賢くなろう!



魚の油に含まれるDHAは、脳の機能と発達によいといわれています。青魚に多く含まれるので、心がけて食卓にとりいれましょう。



◎旬の魚はこんなにお得!

旬の魚は脂がのっておいしいだけでなく、栄養価も豊富。そのうえ、たくさん出回る時期なので価格も安くなります。



スーパーにも 防災がある!

大地震が起きたとき、
救援物資が届くまで……
3日間もちこたえる家庭の備え

いつもの暮らしに
いつも防災

水 ひとり1日3リットルの飲料水が3日分必要
(4人家族なら、3リットル×4人×3日=36リットル)
1日分→12リットル

食糧 調理しなくても食べられるもの
・レトルト食品(おかゆ、雑炊、シチューなど)
・缶詰
・ビン詰め食品

今日さっそく、1つでも買って帰りましょう!

防災用の特別なものでなく、普段から飲食しているものでもOK!
冷蔵庫やパントリーがいつもいっぱい!
というお宅。それも備蓄のうちです。

災害時には
頼りになるよ



いつしょに食べよう 楽しく食べよう!



箕面市の食育③つのアクション



1 「朝食宣言!」

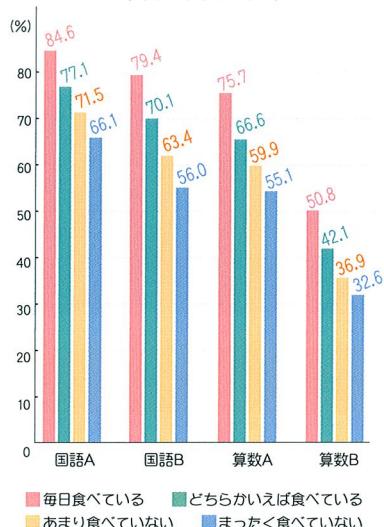
毎日食べます! 朝ごはん

朝ごはんを食べて1日を元気にスタート!

朝食を毎日きちんと食べている児童は、テストの正答率が高い傾向にあります。

朝食は、脳にブドウ糖を供給するため、朝からやる気が起きます。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係
文部科学省「平成22年度全国学力・学習状況調査」
(対象: 小学校6年生)



2 「食は健康!」

野菜たっぷりバランスごはん

野菜は苦手?
あせらず、気長に

市の3歳半健診では、偏食に関する相談のうち、7割が野菜嫌いです。

でも、子どもの好き嫌いは大人と違い、とても変わりやすいものです。子どもの好む好まないにかかわらず、野菜料理を食卓にのせましょう。



3 「お米習慣!」

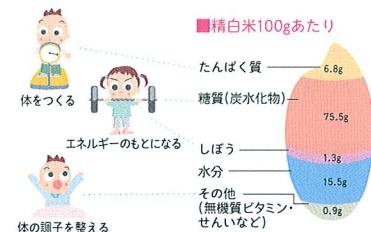
旬と味わうお米のごはん

ごはんにはいろいろな栄養が入っている

ごはんの栄養は、炭水化物が主成分ですが、他にもいろいろな栄養が含まれます。

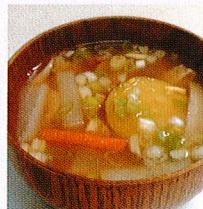
ごはんを中心においしく食べる日本型食生活はバランスがとりやすい特徴があります。

ごはんをしっかり食べる習慣を子どもの頃からつけていきましょう。



旬の野菜を食べよう!

豚汁



野菜嫌いにもおすすめ! 実だくさんのお味噌汁

(材料 4人分)

豚細切れ肉…80g さつまいも…100g にんじん…1/2本
だいこん…150g 油揚げ…1/2枚 昆布…5cm角1枚
水…3カップ半 味噌…大さじ1杯半 葉ねぎ…2本

(作り方)

- 野菜は食べやすく切っておく。
(さつまいもは、皮のまま輪切りにすると煮くずれにくい。)
- 鍋に水と昆布、切った野菜、豚肉を入れて弱めの火でゆっくり煮る。
- 沸いてきたらアグをすくい、昆布を取りだす。
- 刻んだ油揚げを加えてしばらく煮、味噌を溶き入れ、刻んだねぎをちらしたらできあがり。

当店では、箕面市が推進する食育と防災に協力しています。

□ 食育に関しては、健康福祉部 食育推進課 電話 727-9563 FAX 727-3539
□ 防災に関しては、総務部 市民安全政策課 電話 724-6750 FAX 724-6376



箕面食ナビブック
ナビゲーター
ごはんマン