

元気モリモリだより



1年間のまとめ 食生活を振り返ろう



令和5年度元気モリモリ食育だよりは、町内で食の仕事をしている方の活動紹介やミニコラムを掲載してきました。おたよりを読んでいただき、自分の食生活について考えてみる機会になりましたでしょうか？

3月のおたよりでは、1年間の食生活を振り返り、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきます。下記の項目以外にも食生活で意識したことがあったら書き出し、また4月からも続けていきましょう！

朝食を毎日食べた

規則正しい時間に食事をした

肉・魚・野菜などを使い、安全と

栄養バランスのよい食事を心がけた

衛生に注意して調理できた

地域の食材や食文化について学んだ

塩分・脂質・糖分のとりすぎに

食品表示を見るように心がけた

気をつけた

その他()



＝ 春を告げる食品 わかめ ＝



わかめは、乾燥品や塩蔵品があるので、1年中食べることができます。旬は春です。早春から生のわかめが多く出回ります。給食では、わかめごはんや、わかめのみそ汁など、わかめを使った献立が多いかと思います。ご家庭でも生わかめのおいしさを味わってみませんか。

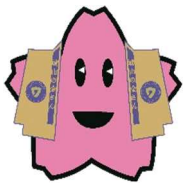
① わかめごはん

② わかめのみそ汁

③ 若竹煮



涌谷町元気モリモリ 食育活動



涌谷町の食育活動を紹介するコーナーです。第12回目は、くがね産直の会 田村 むね子さんの『野菜を丸ごと食べましょう』をテーマにした野菜の皮を使ったレシピを紹介します。田村さんは産直センターで野菜をふんだんに使った惣菜を販売しています。

◆大根の皮の炒め煮◆

材 料

大根の皮	300g
	※1本の大根から5mm位の厚切り
人参皮ごと	1/2本(130gくらい)
糸こんにゃく	1袋
油揚げ	1/2枚
えのき	1袋
炒め油	適量
調味料	
┌ 顆粒和風だし	小さじ1
┌ 酒	大さじ1
┌ 昆布つゆ	大さじ3



作り方

- ①材料はすべて細切りにする。
- ②えのき以外の材料を炒めて火が通ったら、えのきを入れて炒める。
- ③調味料で味を整える。

★ポイント★

- ・大根の皮は冷凍も可能です。
- ・昆布つゆは甘味が引き立ちます。
- ・冷蔵庫に余っている食材を入れても良いです。(れんこんやしいたけ、ヤーコンなど)



出来上がり量は、四角いパック1個と丸いパック5個分になります。

食育だよりカラー版など、涌谷町のホームページには食育の情報が載っています！！

涌谷町ホームページ URL (<http://www.town.wakuya.miyagi.jp/kenko/kenko/index.html>)

二次元コード



「早寝・早起き・朝ごはん」
「毎月19日は食育の日」
家族そろって食事をしましょう

