

健康カフェ つうしん

秋も深まり、ずいぶん寒くなってきました。

ウォーキングや体操で体はほぐれたでしょうか？

健康カフェでは、健康レシピの試食でホッと心をほぐしてくださいね。

8月の健康カフェで紹介の田尻中学生によるSDGsメニュー 健康レシピ「小松菜ともやしのナムル」に続く**第2弾!!**

コロナ感染拡大により健康カフェが中止となったため、
健康カフェつうしん(8月号)も一緒にお配りします。

中学生の思いのつまった健康レシピです。ぜひ作ってみてくださいね！

11月の健康レシピ にんじんともやしのスープ

材料(2人分)

にんじん	1/4本
もやし	1/2袋
ニラ	1/4袋
豆腐	60g
水	300ml
だしパック	1袋
コンソメ	1/2個
塩・こしょう	少々

作り方

- ① にんじんは細切り、ニラは3cmのざく切り、豆腐はさいの目切りにする。
- ② 鍋に水、だしパック、コンソメを入れて火にかける。
- ③ 沸騰したら、にんじん、ニラ、もやしを入れて1分程度火にかける。
- ④ 塩・こしょうで味を整えたら完成！

※ **動画にはありませんが、試食・レシピは野菜プラス豆腐入りです。**

材料は冷蔵庫に残っている他の野菜、かまぼこ、お肉など何でも使えます！

1人あたり栄養価 エネルギー：28kcal 食物繊維：2.4g 塩分：0.6g 野菜の量：85g



おすすめポイント

- だしの旨味で減塩！コンソメを半分に減らせる！
- 野菜たっぷり、1日の目標量(350g)の約1/4の野菜が摂れる！
- 冷蔵庫の残り野菜、余った材料などで自由にアレンジできる！



QRコードから作り方動画
をご覧ください。

レシピを考える中で

「**簡単!作りやすい!美味しい!**が大切だね」

と意見が出て話し合い、このレシピを完成させました。

さらに私たちは「作って欲しい!食べて欲しい!」という
思いを強くもっています。

ぜひ、作って欲しいと願っています！



田尻町立中学校2年生(令和3年度) グループ名「飢餓を0にする為に」

11月24日は「和食の日」

日本は豊かな自然とたくさんの新鮮な旬の食材に恵まれています。その素材の持ち味を生かしたバランスのよい「和食」は、世界に誇る食文化です。「和食」文化を一人ひとりが考え、その大切さを再認識するきっかけになる日になってほしいという願いを込めて11月24日を「和食の日」は制定されました。

「和食」 日本人の食文化 4つの特徴

- | | | |
|----------------------|---|---------------------|
| ① 多様で新鮮な食材とその持ち味を生かす | → | 素材の味わいを生かす調理方法 |
| ② 健康的な食生活を支える栄養バランス | → | 一汁三菜を基本とするバランスの良い食事 |
| ③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現 | → | 季節に合った食材や食器の使用 |
| ④ 正月などの年中行事との密接な関わり | → | 食を通して家族や地域の絆を深める |

左に置く方が持ちやすいため、副菜(小鉢)を左に置きます。

日本には左側に重要なものを置く「左上位」の伝統があるので、左側に主食のごはん、右側に汁物となります。



大皿で食べるときに置いたままになる場合があるため、主菜を右に置きます。

和食の配置

- ◎伝統的な考え方
- ◎右利き文化(食べやすさ)

やっぱり和食はすごい! 栄養バランスに優れた「一汁三菜」

- ◎主食、主菜、副菜のバランスがよい(左図)
- ◎動物性脂質が少なく、食物繊維が多い
- ◎季節に応じた旬の食材、だしの旨味で減塩

生活習慣病予防に  高血圧予防に
和食を取り入れてみよう!!

