

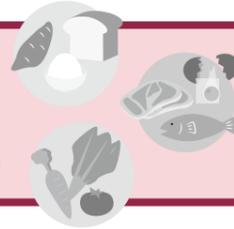


# 10月は食育月間です



黄(主食)・赤(主菜)・緑(副菜)を組み合わせた  
栄養バランスの良い食事で免疫力を高めよう!!

▶健康課(☎63・2112)



たつの市食育スローガン  
おいしい・元気  
たつの

たつの市クックパッドレシピを活用し、  
おいしく 元気に たつこの食を楽しみましょう♪

クックパッド おいしい元気たつの

検索



## 3色そろうお手軽レシピ

### 簡単☆里芋とひき肉の炊き込みご飯

エネルギー:355kcal  
塩分:1.0g



- (約4人分)
- 米 ..... 2合
  - だし昆布 ..... 約5cm
  - 淡口しょうゆ ..... 大さじ1
  - 塩 ..... 小さじ1/4
  - 酒 ..... 大さじ1
  - みりん ..... 大さじ1

- 里芋 ..... 3個(150g)
- 人参 ..... 1/3本
- しめじ ..... 1/2パック
- 鶏ひき肉 ..... 150g
- かつお節 ..... 2パック(5g)
- すりごま ..... 5g
- みつば ..... 1/6束(5g)

#### 作り方

- ①米を洗って炊飯器に入れ、●を加えて2合の目盛まで水を加える。
- ②里芋と人参は皮をむいて、いちよう切りにする。
- ③①に里芋・人参・石づきを除いたしめじ・ひき肉を加え、通常の炊飯で炊く。炊き上がったらかつお節・すりごまを加えて、さっくりと混ぜて器に盛り3cmの長さに切ったみつばをのせる。



炊き込みご飯と本品で  
1日に必要な野菜類(350g)の  
40%(140g)がとれます

### せん切り野菜の豆乳スープ

エネルギー:44kcal  
塩分:0.3g



- (約4人分)
- 人参 ..... 1/4本(40g)
  - 玉ねぎ ..... 1個(120g)
  - キャベツ ..... 1枚(100g)
  - ほうれん草 ..... 1/5束(40g)
  - コーン缶(小) ..... 1缶(約50g)  
(又はとうもろこし)

- 水 ..... 2カップ
- 鶏ガラスープ ..... 小さじ1 1/2
- 豆乳 ..... 1/2カップ
- あらびき黒こしょう ..... 少々

#### 作り方

- ①人参、玉ねぎ、キャベツはせん切りにする。ほうれん草は3cmの長さに切る。
- ②鍋に①、●、コーン缶を入れ火にかける。沸騰したら弱火にし、10分程度煮る。
- ③②に○を加え、ひと煮立ちしたら火をとめる。

☆使いきれなかった野菜は、千切りにして  
冷凍しておくともダなく利用できます

### ひとくちメモ

1日の目標塩分量は 男性**7.5g**  
女性**6.5g** 未満です  
※しかし日本人の平均摂取量は10.1gです  
(H30 国民健康栄養調査)



あなたが普段食べているものには、どれくらい塩分が  
含まれているかご存知ですか?



すし6貫 約5.4g



ラーメン一杯 約5.7g



梅干し1個と たくあん2枚で約4.5g含まれています

健康のために減塩を心がけましょう

## コロナ禍での食育



たつの市食育推進連絡会議会長  
姫路独協大学副学長  
井上 清美 さん

食育推進連絡会議では、行政と市民、関係機関や関係団体等が協働しながら、健康づくりを指した食育活動の実践を進めています。コロナ禍の日常生活では、外食が減って自宅での食事回数が増えた方も多くと存じます。外出を控えざるを得ない状況の今、市民の皆さまには、より身近な人との「食育コミュニケーション」の工夫をしていただきたいと思えます。

「令和2年度食育に関する意識調査(農林水産省)」では、食文化を「伝えている」人の半数以上は、朝食を家族と一緒に「ほとんど毎日食べる」と回答しており、食文化を引き継ぐには「親等から家庭で教わる」、「子供の頃に学校で教わる」、「日常食のなかでの

郷土料理や伝統料理を知る」など、日ごろの身近な「食育コミュニケーション」の大切さが示されました。

今年の食育月間のテーマは、「栄養バランスの良い食事で免疫力を高めよう」です。「元気! たつの朝ごはんファミリアマラソン」では、朝ごはんの栄養バランスの大切さを発信しています。また、クックパッドレシピやリーフレットを通じて、免疫力を高める栄養バランスの良い食の組み合わせ、時短料理、郷土料理の紹介をしています。是非、「コロナに負けない免疫力を高める食育のヒント」を見つけて、日々の食事の時間を、効果的な「食育コミュニケーション」の充実に役立てていただきたいと願っています。



## 生ごみの水切りに取り組みました



食育推進連絡会議  
公募委員  
長谷川 純子さん

食育推進活動の一環として、市の生ごみ水切りモニターに登録し、生ごみの水切りに取り組みました。

家庭から出る燃えるごみの約40%を占めているのが「生ごみ」です。その生ごみの約80%が水分と言われているため、捨てる前にひとしぼりするだけで、生ごみを大きく減らすことができます。ごみの減量は、SDGs(持続可能な開発目標)の多くの目標にも関連しています。

水切りを実際に行ってみて、いつもは水切り袋で生ごみを捨てていましたが、水切り器で強しぼりと水分をしっかりとることができました。手軽にできるので、4歳の娘も楽しんで一緒に取り組んでいました。

ごみになる前に、食品の「食べきり」や食材の「使いきり」を意識して、食べられたはずの食品を減らす工夫を行い、ごみとして出す量を減らすことが大切です。皆さんも環境に配慮した食生活を心がけ、家庭でできることを今日から始めましょう。

