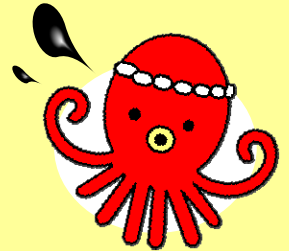


～食事で健康な心とからだを育もう～
バランスのよい食事で毎日元気！

◆ 8月号の目次 ◆

1～4ページ ⇒ 旬のたこ 活用レシピ

旬の食材を存分に美味しくいただくために、
美味しい見分け方や保存方法をご紹介します。



5～6ページ ⇒ 食べ物を3色のグループに分けて考えます。

普段食べているものが、それぞれ何色のグループに入るのか
みてみましょう。

バランスのよい食事をする
ために、グループ分けを
意識できるとよいですよ！



夏の食材をもっと美味しく！ クイズ

Q1 たこの選び方について、適切なものは？

- A. 吸盤がやわらかいもの
- B. ぬめりがでているもの
- C. 表面につやがでているもの
- D. 足の先が黒くなっているもの

Q2 たこを下処理する際に、吸盤についた砂やぬめりなどをとるのに役立つ調味料は次のうち、どれでしょう？

- A. 砂糖
- B. 塩
- C. 調理酒
- D. 酢

クイズの解答は2～3ページでご紹介！



季節をもっと楽しく！★8月 2ページ★

今月は



たこの選び方

- ・足が太く、吸盤に弾力があるもの
- ・表面につやがあるもの
- ・ぬめり(粘液)が出ていたり、足の先が黒くなっていたり、皮がはがれやすかったりするのは、鮮度が落ちていることが多いので注意が必要です。

たこは鮮度が落ちやすいので、冷凍保存しておきましょう。保存方法は次のページでご紹介します。

たことバジルのサラダすし

主食



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

バジルは、葉の色が濃く、ハリのあるものがオススメです。

カロリー 314Kcal (1人分)

塩分 1.2g (1人分)

調理時間 20分

材料(2人分)

- | | |
|-------|------|
| ・ごはん | 300g |
| ・ゆでだこ | 50g |
| ・バジル | 3~4枚 |
| ・トマト | 1/6個 |

(A)

- | | |
|--------|--------|
| ・レモン汁 | 小さじ2 |
| ・塩 | 小さじ1/3 |
| ・オリーブ油 | 小さじ2 |
| ・こしょう | 適量 |

作り方

- ① たこは薄切り、バジルは半分量をみじん切りにする。トマトは種をとって5mm角に切り、水けをきっておく。
- ② (A)を混ぜ、あたたかいごはんに混ぜる。
- ③ ②にたこ、みじん切りにしたバジル、トマトをざっくりと混ぜ合わせ、バジルの葉を飾る。

季節をもっと楽しく！ ★8月 3ページ★

今月は



たこの下処理・保存方法

頭の内側に切り込みを入れて湯通しにして、すみ袋と内臓をとります。塩をたっぷりとかちばしの部分にまぶし、頭と足の付け根をもちながら、円を描くようにしてもむと吸盤についた砂やぬめりを取り除くことができます。ぬめりがとれたらさっと湯通しして保存袋に入れ、冷凍保存します。

たこときゅうりのみぞれ和え

副菜

カロリー 72Kcal (1人分)

塩分 1.1g (1人分)

調理時間 10分

野菜

2.5皿分

(約 175g)



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

材料(2人分)

・ゆでだこ(足)	小1本
・きゅうり	1/2本
・塩	少々
・大根	1/3本(300g)
(A)	
・酢	大さじ2
・砂糖	小さじ2
・塩	ひとつまみ
・しょうゆ	少々
・しょうが(細切り)	適量

作り方

- ① たこは小さめの乱切りにする。
- ② きゅうりは小口切りにして塩をふり、しんなりしたら水けを絞る。
- ③ 大根は皮付きのまま鬼おろし(または目の粗いおろし金)ですりおろし、軽く水けをきって(A)を加える。
- ④ ①、②を③で和える。器に盛り、しょうがを天盛りにする。

季節をもっと楽しく！ ★8月 4ページ★

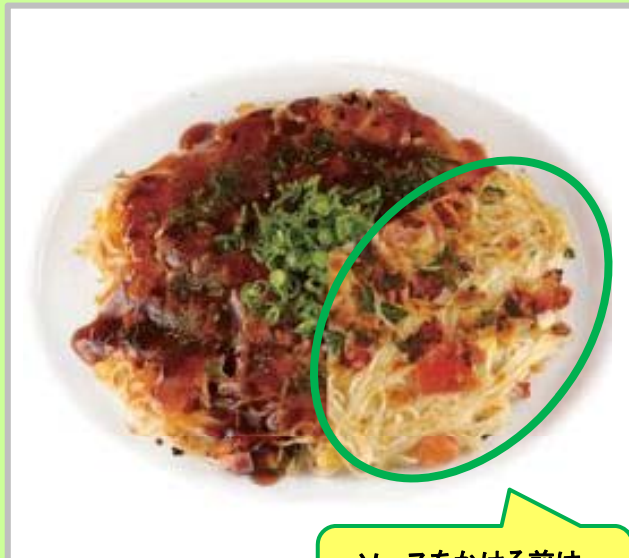
今月は



たこの注目栄養素

たこはたんぱく質が多く、脂質が少ないのが特徴なので、カロリーが気になる方にオススメの食材です。たこには**ビタミンB群**が含まれますが、**ビタミンB群**は、糖質やたんぱく質、脂質の代謝に関わるビタミンです。暑い夏を元気に過ごすためにとりいれたいビタミンの1つです。ぜひ、たこ料理にチャレンジしてみてくださいね！

夏のまぜまぜ



出典元: オタフクソース株式会社

ソースをかける前はこんな感じです！



主食

カロリー 459Kcal (1人分)

塩分 2.4g (1人分)

調理時間 25分

野菜

1皿分

(約 65g)

材料(2人分)

- | | |
|-------------|------|
| ・そうめん | 2束 |
| ・トマト | 1/2個 |
| ・たこ | 6切れ |
| ・みょうが | 2本 |
| ・青ねぎ(小口切り) | 10g |
| ・たまご | 2個 |
| ・天かす | 20g |
| ・青のり | 適宜 |
| ・オタフクお好みソース | 適量 |



作り方

- ① そうめんは茹でておき、トマトとたこは1cmの角切りに、みょうがはせん切り、ねぎは小口切りにする。
- ② ①とたまご、天かすをまぜ合わせる。
- ③ 200℃のホットプレートで約3分焼き、その後ひっくり返す。
- ④ フタをして5分後、焼き色がついたら、再びひっくり返し、フタをしないで約2分焼く。
- ⑤ お好みソース、青のり、ねぎをかけて完成。

季節をもっと楽しく！ ★8月 5ページ★

夏休みもバランスのよい食事を！

— いとくは5ADAYの食育活動を行っています —

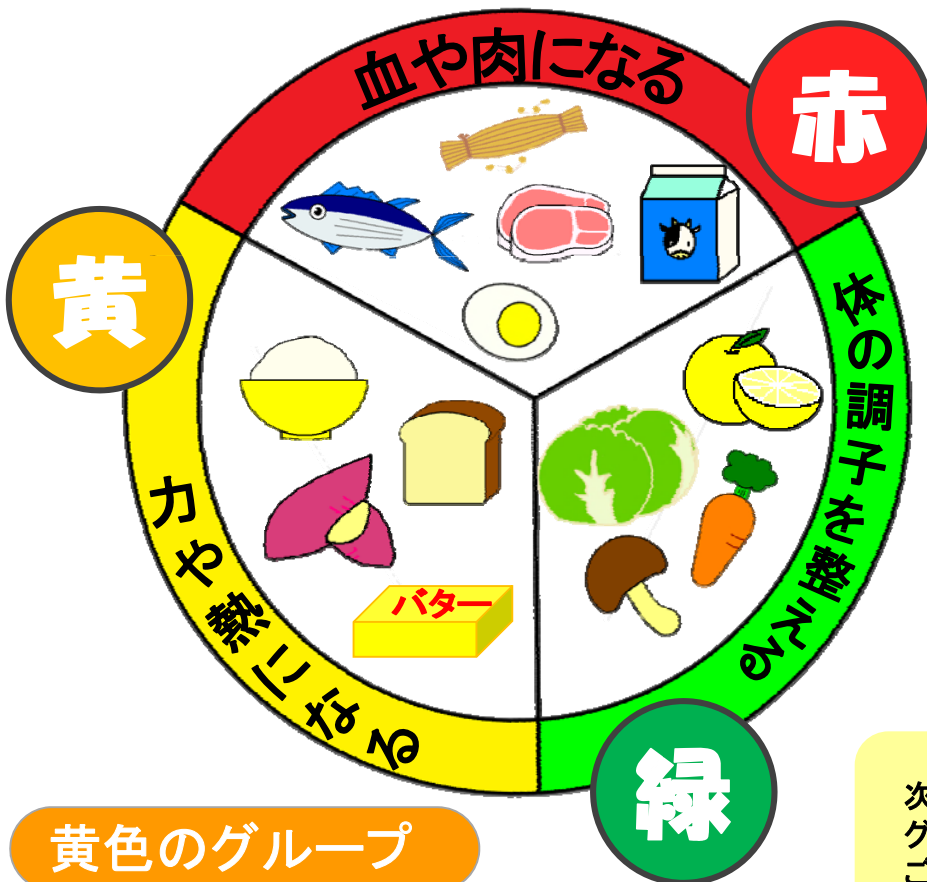
7月号は、『ファイブ・ア・デイ』をもとに、野菜や果物を普段の生活にとり入れることの大切さやどれぐらい食べたらよいのかについてご紹介しました。

野菜や果物だけではなく、毎日を元気に過ごすためにはバランスよく食材をとり入れることが大切です。今回は、食べ物を3つのグループに分けてみてみましょう。

食べ物は下の表のように、はたらきによって赤・黄・緑の3つのグループに分けることができます。

赤色のグループ

おもに体をつくるたんぱく質やカルシウムがふくまれます。



緑色のグループ

おもに体の調子を整えるビタミンやミネラルがふくまれます

黄色のグループ

おもに熱や力のもとになる炭水化物がふくまれます

次のページでそれぞれのグループについてご紹介します。



季節をもっと楽しく！★8月 6ページ★

3つのグループのはたらき

赤色のグループ

赤色のグループの食べ物は、肉や魚、たまご、牛乳、乳製品、豆、大豆製品などがあります。これらの食べ物に多く含まれる**たんぱく質**は、骨や筋肉、血液、髪の毛などの体の様々な組織の構成成分となっており、特に育ちざかりのお子さんの成長には、欠かせない食べ物です。

黄色のグループ

黄色のグループの食べ物は、ごはんやパン、麺類、いも類、砂糖、油などがあります。これらの食べ物に多く含まれる**炭水化物**は、生命の維持や体を動かすのに必要なエネルギーを生み出すのに必要です。

緑色のグループ

緑色のグループの食べ物は、野菜や果物があります。野菜や果物に含まれる**ビタミン**や**ミネラル**は、体の調子を整えるために重要な成分です。エネルギー源や体を作る原料にはなりません、好き嫌いをなく食べましょう。

主食・主菜・副菜でバランスのよい食事を！

主菜

+

もう1品

主食

副菜

3つのグループをそれぞれバランスよく食べるには、**主食・主菜・副菜**をそろえるとよいでしょう。もう1品にあてはまる、みそ汁やスープ、牛乳、果物などは、水分補給のほか、ミネラルやビタミンの供給源にもなります。

主食

主菜

副菜

お弁当を作る際は、左記の割合で詰めることでバランスよく食べることができます。**副菜は主菜の2倍**にし、野菜や果物を意識的にとり入れることがポイントです。

主食：主菜：副菜

3：1：2

夏休み明けも
主食・主菜・副菜
のバランスが整った
お弁当を目指したいね！

