

～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！

◆ 9月号の目次 ◆

1～4ページ ⇒ 旬の里芋 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 ⇒ 9月1日は『防災の日』です。

備蓄食品の見直しは行っていますか。備蓄食品定番の缶詰を使った
 簡単レシピをご紹介します。

7～9ページ ⇒ 7月から8月にかけて開催された、『親子で食育 楽しい手作り体験』の
 レポートを公開します！



秋の食材をもっと美味しく！クイズ

Q1 里芋の選び方について、適切なものは？

- A. 皮が乾燥しているもの
- B. 皮にしま模様があるものは、模様が平行なもの
- C. 土を洗ってあるもの
- D. 表面にひびがあるもの

Q2 里芋の栄養について間違っているものはどれ？

- A. 芋類の中ではカロリーが低め
- B. 芋類の中でデンプン質の消化吸収がよい
- C. 里芋のぬめりはムチンという食物繊維
- D. 芋類の中でもっともカリウムが少ない



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！★9月 2ページ★

里芋の選び方・保存方法

今月は

里芋

・泥付きで表面が乾燥したりひび割れていないものを選びましょう。皮にしま模様があるものは、模様が平行なものを選びましょう。

・乾燥と寒さに弱いので、泥つきのまま新聞紙に包み、風通しの良い室温で保存しましょう。

里芋麦ごはん

主食

カロリー 263Kcal (1人分)

塩分 0.6g (1人分)

調理時間 20分

野菜

1皿分

(約 50g)



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)

・米	2/3カップ
・米粒麦	大さじ2
・水	170g
(A)	
・酒	小さじ2
・塩	小さじ1/6
・しょうゆ	小さじ1/3
・里芋	80g
・油揚げ	10g
・さやいんげん	20g

作り方

- ① 米と米粒麦は洗って水けをきり、分量の水に30分浸す。
- ② 里芋は皮をむいて1cm厚さの半月切りにする。
- ③ 油揚げは熱湯を回しかけて油抜きし、短冊切りにする。
- ④ いんげんはゆでて細切りにする。
- ⑤ ①に(A)、②、③を加えて普通に水加減をして炊く。
- ⑥ ⑤に④を加えてさっくりと混ぜる。

季節をもっと楽しく！★9月3ページ★

今月は



里芋の注目成分

里芋は芋類のなかでもナトリウムを排泄しやすくするカリウムを豊富に含んでいます。血圧が気になる方は嬉しいですね。

またエネルギー代謝に関わるビタミンB群、胃の粘膜を保護し消化を助けるムチンと呼ばれる食物繊維など、夏の暑さが残るこの時期に、とても嬉しい栄養素・栄養成分がいくつも含まれています。

芋類の中でもカロリーが低めなのもポイントです。

次ページで疲れた胃に嬉しいメニューをご紹介します

里芋のねぎ塩炒め



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

副菜

カロリー 114Kcal (1人分)

塩分 1.1g (1人分)

調理時間 20分

野菜

2皿分

(約 120g)

材料(2人分)

・里芋	5個
・ねぎ	1/2本
・しょうが(薄切り)	1枚
・桜えび	小さじ1
・ごま油	小さじ1
・塩	小さじ1/3
・こしょう	少々

作り方

- ① 里芋はよく洗い、ラップに包んで電子レンジ(600W)で5分加熱し、皮をむいて乱切りにする。
- ② ねぎ、しょうが、桜えびはそれぞれみじん切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、ねぎとしょうがを炒め、香りが立ったら桜えび、①を加えさらに炒め、塩、こしょうで味をととのえる。

季節をもっと楽しく! ★9月 4ページ★

里芋とひき肉の団子のくずとじ

主菜

カロリー 292Kcal (1人分)

塩分 2.5g (1人分)

調理時間 20分

野菜

2皿分

(約 120g)



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

ふんわり、なめらかな食感と、スープのとろりとした口当たりがやさしい味わいです。胃腸が疲れているときにもオススメです。



材料(2人分)

・里芋	5個
・鶏ひき肉	150g
(A)	
・しょうが(みじん切り)	1かけ分
・長ねぎ(みじん切り)	5cm
・酒	大さじ1
・塩	少々
・かたくり粉	小さじ2
(B)	
・中華スープ	1 1/2カップ
・酒	大さじ2
・塩	小さじ1/2
・しょうゆ	小さじ1
・みりん	小さじ1
・こしょう	少々
・かたくり粉	小さじ1
・香菜	適宜
・ごま油	小さじ2

作り方

- ① 里芋は皮をむいてひと口大の大きさに切り揃え、塩小さじ1(分量外)をふってぬめりが出るまでもみ、水洗いする。熱湯で2~3分ゆで、再びぬめりを洗い流す。
- ② 鶏ひき肉は(A)を加えて粘りが出るまで手でよく練り混ぜ、直径2.5m大の大きさに丸める。
- ③ (B)を煮立て、②を①個ずつ入れる。浮き上がったらかくすくい取り、①を加えてふたをし、弱めの中火で12~13分煮込む。
- ④ ③の里芋がやわらかくなったら、倍量の水で溶いたかたくり粉で軽くとろみをつける。器に盛り、ざく切りにした香菜を天盛りにし、熱したごま油をまわしかける。

季節をもっと楽しく！ ★9月5ページ★

もしもに備えて、美味しくストック！

— 9月1日は『防災の日』です —

9月1日は『防災の日』です。

日頃から災害に備えて食品を保存しておくことが大切ですが、定期的に備蓄食品を点検しておかないと、いざ災害がおこったときに賞味期限が切れていて食べられないこともあります。

そこでオススメの備蓄方法は、『ローリングストック』です。普段から食品を多めに買って置き、日常で使いながら、使った分は買い足し、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法をいいます。3日分(1日3食 × 3日 = 9食分) × 家族の人数分は、少なくとも常備しておくようにしましょう。

- ・はじめに普段買う量より多めに買っておきましょう。
- ・いつでも取り出せる使いやすい場所に保存します。

備える

ローリングストック

普段から活用すると
賞味期限や
食べ方のチェックが
簡単だね！



使った分だけ
買い足す

日常で使う

・実際に食べてみて、家族が好きなものを買って買い足しておくといいですね。

・古いものから順番に使用します。奥に新しいものを入れておくとよいでしょう。

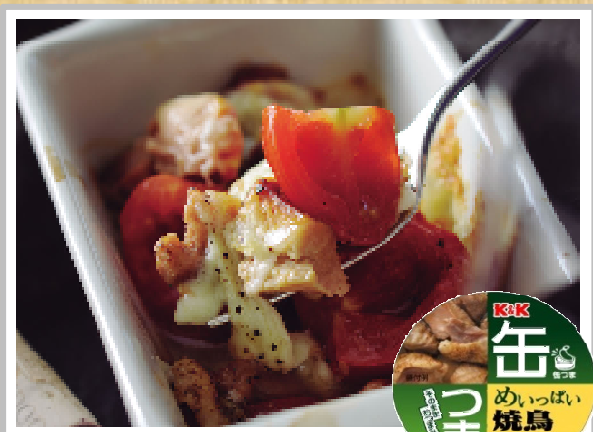
- ・缶詰や乾麺・乾物、フリーズドライ食品、レトルト食品が備蓄食品としてオススメです。水も忘れずに備蓄しておきましょう。手作り漬物や家庭菜園もよいですね。
- ・カセットコンロやカセットボンベも常備しておくといいですね。

次のページでは、缶詰を使った、簡単アレンジメニューをご紹介します！



季節をもっと楽しく！★9月 6ページ★

焼鳥とトマトの オーブン焼き



材料

- ・焼鳥缶(塩味) 1缶
- ・プチトマト 4個
- ・ミニモッツアレラチーズ 2個
- ・胡椒 少々

作り方

- ① プチトマトを半分に切り、中の種を出す。
- ② 耐熱皿に焼鳥缶を缶汁ごと入れ、①のトマトを加える。
- ③ チーズを半分に切り、②の器に加える。
- ④ 180℃のオーブンで18分焼き、仕上げに胡椒をふる。

焼鳥と水菜大根サラダ



材料

- ・焼鳥缶(たれ味) 1缶
- ・大根 4cm分
- ・水菜 1/2束

◎ドレッシング(混ぜておく)

- ・りんご酢、醤油 各大さじ2
- ・ごま油 大さじ1
- ・砂糖、豆板醤 各小さじ1/2
- ・長ねぎのみじん切り 3cm分

作り方

- ① 大根を長さ4cmのマッチ棒くらいの太さに切り、水菜も長さ4cm程度に切り、冷水に5分つける。
- ② ドレッシングの材料を全て合わせる。
- ③ ①の水けをよくきり皿に盛り、焼鳥を上に乗せ、食べる直前に②のドレッシングをかける。



缶詰は、味がついているから、ひと手間加えるだけで簡単に美味しいメニューが作れちゃうね！

季節をもっと楽しく！★9月7ページ★

親子で食育 楽しい手作り体験

— 野菜をもっと食べよう！ —

7月25日から8月3日にかけて、14店舗で『親子で食育 楽しい手作り体験』を実施しました。小学校3年生から6年生のお子さんと、その保護者の皆さんにご参加いただきました。今回は、8月3日(火)に行われた、土崎みなと店での体験教室の様子とともに、内容をご紹介します。最後に簡単なクイズもありますので、ぜひご家族でチャレンジしてみてくださいね！

食育体験内容

- ① 野菜について学ぼう
- ② サラダとピザを作ってみよう
- ③ お店探検



●●● ① 野菜について学ぼう ●●●

まずはじめに、いとくで取り組んでいる『**ファイブ・ア・デイ**』や食事バランスガイドをもとに、野菜のはたらきやバランスのよい食事について学びました。

7月号でもご紹介しました『**ファイブ・ア・デイ**』は、**1日に野菜を5皿分(350g)以上、果物は1日に200g以上食べましょう**、という運動です。野菜や果物には、体の調子を整えてくれるはたらきがあり、バランスよく食べることは病にかかりにくい丈夫な体を作ることにつながります。

野菜や果物以外の食材にも、毎日元気に過ごすために必要な栄養素が含まれます。食材ははたらきによって3つのグループに分けることができますが、9ページで詳しくご紹介します。

毎日食べている食事にはどのような食材が使用されているのか、親子で会話をすることも食育につながります。また、食材を自分の手に取ってみることも、食育にとっても大切です。

体験教室では、実際に食材を手に取りながらお子さんと一緒にサラダとピザを作りました。次のページでご紹介します。

季節をもっと楽しく！★9月8ページ★

●●● ② サラダとピザを作ってみよう ●●●

包丁を使わなくても作ることができるサラダ

今回の体験教室では、レタス・水菜・プチトマト・きゅうりを
使ってサラダを作りました。レタスや水菜は、手で一口サイズにちぎり、きゅうりは
袋に入れてめん棒でたたいて割ります。

包丁を使わないので、お子さんだけでも作ることができますね。

上手に
作れるかな？

お店で大人気のピザにたっぷりの具材をトッピングしてみよう！

お店で焼いたふっくらピザ生地にスライスピーマンや
くし切りにしたトマト、照り焼きチキンやコーンなど、
普段お店では食べられないオリジナルピザを作りました。
お店の釜で焼き上げた、熱々のピザをみんなで美味しく
いただきました。

ピザにすると、苦手な野菜も食べられますね！

焼きあがるまで
ドキドキだね！

●●● お家でも簡単手作り体験 ●●●

お家でもサラダやピザづくりに挑戦してみましよう。

サラダには、ぜひ旬の野菜を使用してみてください。8月はオクラや枝豆、とうもろこしなどを
加えるとよいですね。ピザを作る際には、市販のピザ生地を活用すると簡単に楽しむことができますが、餃子の皮を
利用しても作ることができます。餃子の皮で作ると、土台が小さいので様々な種類のピザがつく
ることができるうえに、オーブントースターやホットプレートで焼くことができるので、あまり手間も
かかりません。時間がある休日には、いちからピザ生地を作って楽しんでよいですね。

●●● ③ お店を探検！ ●●●

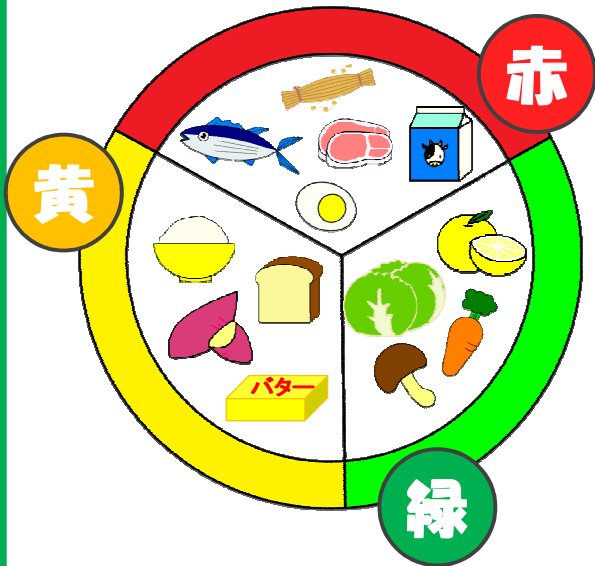
『親子で食育 楽しい手作り体験』では、普段見ることが
できないお店の裏側まで探検しました。食材ごとに作業する部屋が分かれていて、
探検したお子さんも興味津々でした！食材に合わせて、部屋の温度も
異なっていたよ！美味しい食材を
届けるために様々な工夫があるんだね。

季節をもっと楽しく！★9月9ページ★

●●● 野菜について学ぼう ●●●

食材を3つのグループに分けてみよう！

8月号でもご紹介しましたが、食べ物はそれぞれのはたらきに応じて、『赤・緑・黄』の3つのグループに分けられます。どれかが多すぎたり、少なすぎたりすると、元気に過ごせなくなってしまいます。様々な食材をバランスよくとり入れたいですね。



赤色のグループ 血や肉になる

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 体の調子を整える

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 力や熱になる

おもに熱や力のもとになる炭水化物がふくまれます

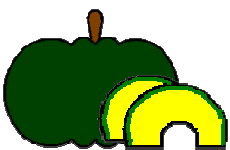
緑色のグループにあてはまる野菜や果物には、**ビタミン**や**ミネラル**が含まれます。これらは体の調子を整えるために重要な成分です。エネルギー源や体を作る原料にはなりません、好き嫌いをなく食べましょう。

風邪に負けない体をつくるために必要な、**ビタミンACE(エース)**も緑のグループの食材に多く含まれます。

エース
ビタミンACE



次の食べ物は、赤・緑・黄 どのグループに入るかな？



かぼちゃ

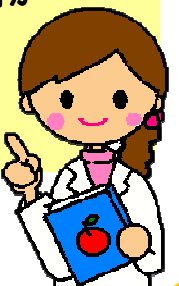


チーズ



砂糖

ほかにも
普段食べている食材が
どのグループに
あてはまるのか
考えてみましょう！



こたえ・・・ かぼちゃ⇒緑 チーズ⇒赤 砂糖⇒黄