

1日3食、栄養バランスよく食べよう

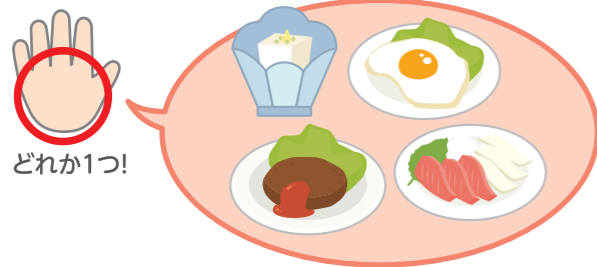
バランスのとれた食事をしっかりとる

毎食、**主食**(働く力になるもの)
 +
主菜(血や肉になるもの)
 +
副菜(体の調子を整えるもの)を
 そろえましょう。



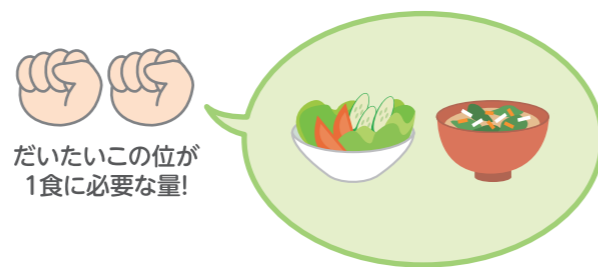
主菜は

1食あたり、手のひらサイズ1つ分を目安にそろえましょう。



副菜は

1食あたり、こぶし2つ分の野菜をそろえましょう。



その他に

1日1回
牛乳・乳製品、果物



青葉区食生活等改善推進員会 30周年記念式典

食育活動を広げるボランティア 青葉区食生活等改善推進員 愛称 ヘルスマイト



ヘルスマイトは、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食を中心とした健康づくりを地域に広めるボランティアです。子どもから高齢者を対象に地域で活躍しています。

あなたも仲間になりませんか? 青葉福祉保健センターが開講する食生活等改善推進員セミナーを受講し修了すると、食生活等改善推進員になることができます。

※ヘルスマイトの活動については青葉区ホームページをご覧ください。 [青葉区ヘルスマイト](#) 検索



青葉福祉保健センター 福祉保健課 健康づくり係

〒225-0024 横浜市青葉区市ケ尾町31-4 Tel : 045-978-2441 Fax : 045-978-2419 発行 : 令和6年11月



食育で 心とからだを育もう

簡単おいしい
食育レシピつき

味覚 おいしい! 聴覚 ポリポリ! パリパリ! 視覚 きれいな色



触覚 つるつるネバネバ 嗅覚 いい匂い!



五感を育む

食事の役割

こころを育む



からだを育む

主菜
魚、肉、卵、大豆料理

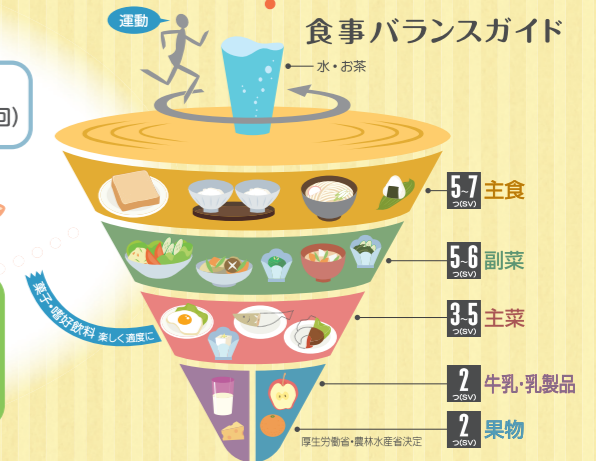
主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう

これに加えて牛乳・果物(1日1回)



主食
ごはん、パン、麺

副菜
野菜、きのこ、いも、海藻料理



6月は食育月間 毎月19日は食育の日

朝から楽しく



みんなでおもしろく



料理もおもしろく




簡単おいしい食育レシピはこちら ▶▶▶

主食・主菜・副菜をそろえて 簡単おいしい食育レシピ

主食

忙しい朝でも簡単おいしい デンパートースト

1人分 1人分 ●エネルギー 355Kcal ●たんぱく質 17.7g ●食塩相当量 1.8g



①食パンをくりぬき、具材を中央に入れ、軽くかき混ぜる。
②具材の上に、スライスチーズ、くりぬいたパンの順にのせ、裏返して焼く。

材料: 食パン、バター 小さじ1、クッキングシートを敷く、卵、軽くかき混ぜる、キャベツ 1/2枚、ピーマン 1/4個、ハム 1/2枚、スライスチーズ、くりぬいたパン、裏返す

★具は他にツナ、ソーセージ、赤パプリカ、玉ねぎなど

フライパン一つでパスタ料理 サバ缶のトマトスパゲティ

2~3人分 1人分 ●エネルギー 514Kcal ●たんぱく質 24.3g ●食塩相当量 1.4g



①フライパンにオリーブオイルをひき、にんにく、玉ねぎを炒める。
②缶詰、水、固形スープを加え、沸騰したらスパゲティを入れ、かきまぜながら煮る。
③スパゲティが軟らかくなったら、塩・こしょうで調味する。

材料: トマト缶 1缶、水 2カップ、玉ねぎ 1/2個、みじん切り、ニンニク 1片、切り、さば水煮缶 1缶、固形スープ 1個、スパゲティ 200g (半分に折る)、塩、こしょう、オリーブオイル 大さじ2

★パジルや粉チーズをかけると美味しい

豚肉は魚や鶏肉にアレンジができます 豚肉と野菜のクッキングシート蒸し

1人分 1人分 ●エネルギー 207Kcal ●たんぱく質 13.2g ●食塩相当量 1.2g




①クッキングシートの中心に切った具材をおき、塩、こしょう、酒をふる。
②クッキングシートの両端をねじって包む。
③フライパンに②と水を入れ、ふたをして10分蒸す。

材料: 豚肉 うす切り 2枚、ブロッコリー 1房、パプリカ 2切れ、かぼちゃ 2切れ、塩、こしょう、酒、小さじ1、キャベツ 1枚、クッキングシート、水 1カップ

★ポン酢しょうゆをかけても美味しい

だしを効かせておいしく食べたい 高野豆腐の卵とじ

2人分 1人分 ●エネルギー 206Kcal ●たんぱく質 15.5g ●食塩相当量 1.8g



①だし汁に調味料を加え火にかけて、煮立ったら高野豆腐を入れて煮る。
②溶き卵を回し入れ、卵が固まりかけたら火を止め、ふたをして2~3分蒸らし、小ねぎをちらす。

材料: 高野豆腐 2枚 (ぬるま湯で戻して水気を絞り、4等分に切る)、だし汁 1カップ、溶き卵 2個、小ねぎ 2本 (小口切り)、さとう、しょうゆ、酒 各 大さじ1

★玉ねぎ、人参、きのこを加えると美味しい

主菜

野菜がたっぷり食べられる 簡単野菜スープ

2人分 1人分 ●エネルギー 62Kcal ●たんぱく質 1.1g ●食塩相当量 1.1g



①鍋にオリーブオイルをひき、野菜を炒める。
②水、固形スープを入れ、煮込む。
③火が通ったら、塩、こしょうで調味する。

材料: オリーブオイル 小さじ1、水 2カップ、固形スープ 1個、塩、こしょう、キャベツ 1枚、じゃがいも 1/2個、玉ねぎ 1/4個、ピーマン 1/2個、人参 1/4本

全て1cm角切り

乾燥野菜を上手に切って 切り干し大根のサラダ

2人分 1人分 ●エネルギー 34Kcal ●たんぱく質 1.2g ●食塩相当量 0.8g



①切干大根と材料を、ジッパー袋に入れる。
②ドレッシングで和える。


材料: 切干大根 15g (ひたひたの水で10分くらい戻す)、人参 1/4本 (せん切り)、水菜貝割れなど 20g (食べやすくちぎる)、青じそドレッシング 大さじ1、カットわかめ 大さじ1

★厚手のジッパー袋(袋のまま保存OK)

副菜

レンジで手軽に野菜料理 小松菜のレンジ蒸し

1人分 1人分 ●エネルギー 44Kcal ●たんぱく質 4.0g ●食塩相当量 0.9g

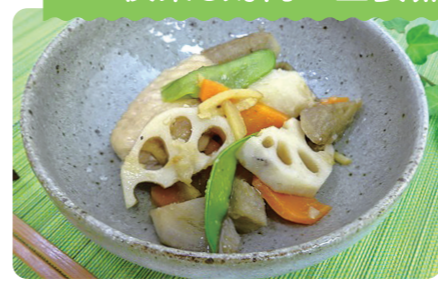


①切った野菜と調味料を皿に入れ、ラップをかける。
②レンジ(500w)で2分加熱する。
③かつお節をかける。

材料: 小松菜 70g (5cmに切る)、人参 5g (せん切り)、えのきだけ 20g、しょうゆ 小さじ1、みりん 小さじ1

生姜の風味であっさり 根菜と鶏肉の生姜煮

2人分 1人分 ●エネルギー 193Kcal ●たんぱく質 7.7g ●食塩相当量 1.5g




①鍋に野菜、だし汁を入れ火にかけて、煮立ったら鶏肉を加えて調味する。
②落とし蓋をして弱火で20分煮る。
③絹さやをちらす。

材料: れんこん 70g (半月切り)、人参 1/4本 (乱切り)、鶏肉 40g (一口大)、ごぼう 1/2本 (乱切り)、さといも 70g (皮をむき下ゆでする)、生姜 1かけ (せん切り)、だし汁 2カップ、絹さや 7~8本 (レンジで1分)、さとう、しょうゆ、みりん 各 大さじ1、酒 大さじ1/2

うま味

本物をおいしくいただく 昆布かつおのだし(一番だし)

2碗分 (約300ml)

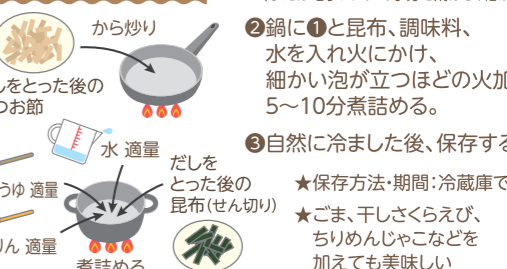


①鍋に昆布と水を入れ、30分つけおく。
②中火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
③火を弱めて、かつお節を入れ、ひと煮立ちしたら火を消す。
④かつお節が鍋底に沈むまで待ち、静かにこす。

材料: 昆布 4cm角 2枚 (4g) (水の1%の重量)、かつお節 約1カップ (8~10g) (水の2~3%の重量)

★だしがらに、最初の半量の水を入れ、5~6分煮出すと二番だしがとれる
★二番だしは煮物などの料理に使う

エコメニュー だしの佃煮



①かつお節はフライパンでから炒りする。(または電子レンジで水分を飛ばし、細かくする)
②鍋に①と昆布、調味料、水を入れ火にかけ、細かい泡が立つほどの火加減で5~10分煮詰める。
③自然に冷ました後、保存する。

材料: だしをとった後のかつお節、水 適量、昆布 適量、しょうゆ 適量、みりん 適量

★保存方法・期間: 冷蔵庫で3日
★ごま、干しさくらえび、ちりめんじゃこなどを加えても美味しい