



栄養士だより



1月号

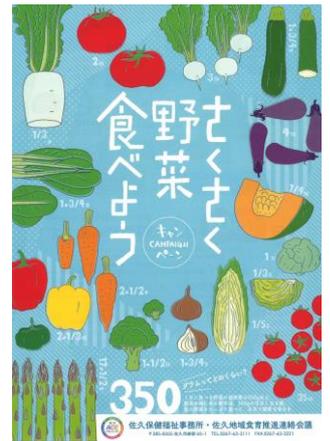
あけましておめでとうございます。長かった年末年始の休みでしたが、ゆっくり休めましたか？保育園でまた元気に過ごしたいですね！そして、元気に過ごすためにはやはり食事が大切です。食事をとる時の大事なポイントをおさらいします。

“さくさく野菜食べようキャンペーン”

このキャンペーンを覚えていますか？

忘れてしまった方は小諸市HPから6月の栄養士だよりをご覧くださいか、「さくさく野菜食べようキャンペーン」と検索してみてください！

このキャンペーンは平成30年度から佐久地域で取り組んでいる、「野菜をたくさん食べて、減塩にも心がけよう」という運動です。



さくさく野菜を食べるコツ

野菜不足&野菜不足気味の人へ…

1日5皿の野菜料理を食べよう



朝は、1杯の具たくさん汁物
たっぷり50～100gの具を入れて



毎食1皿野菜のおかず

1皿は、グーにした手が入るくらいの大きさのお皿で



がんばってどこかであと一皿！
うす味で！



お弁当の3分の1は野菜のおかずで



外食は野菜の多いメニューを選ぶ
定食を選ぶと野菜たっぷり！



ラーメン
↓
具たくさんラーメン

<佐久保健福祉事務所 作成のパンフレットより>

長野県の野菜摂取量は日本一ですが、1人あたりの野菜摂取目標量350gにはあと小鉢一皿分足りていない状況です。一日のうちのどこかで、あとちょっと野菜を食べてみるように意識してみてください。

☆レシピ紹介☆

冬に食べる野菜は、夏と比べるとどうしても同じような野菜ばかりになってしまいがちですが、冬にとれる野菜は体を温める働きがあるものが多く、寒い冬を乗り切るために欠かせません。今回のレシピもおうちでの献立のレパートリーに加えてみてください。

～ 肉団子スープ ～

子ども達が好きな肉団子が入り一緒に野菜も進みます。野菜のうまみが出ておいしいです！

<材料(4人分)>

肉団子	豚ひき肉	120g
	玉ねぎ	1/2個 (60g)
	片栗粉	大さじ1 (8g)
	しょうが	少々 (1.2g)
	塩	少々 (0.4g)

にんじん	中 1/2 本	(40g)
長ねぎ	中 1/2 本	(40g)
干し椎茸	大 1 個	(4g)
白菜	葉 3 枚程	(120g)
ほうれんそう	1/4 束	(60g)
しょうゆ	大さじ1と1/2	(28g)

<作り方>

- ①干し椎茸を水で戻しておく。ほうれんそうは2cm角に切り下ゆでしておく。
- ②玉ねぎはみじん切り、しょうがはすりおろし、にんじんは短冊切り、長ねぎは小口切り、戻した干し椎茸は5mm幅、白菜は2cm角に切る。
- ③水に椎茸の戻し汁を加えて野菜を煮る。
- ④肉団子の材料をよく混ぜ合わせ、スプーン等ですくって④に入れていく。
- ⑤肉団子に火が通ったら味付けをして完成！



～ とりすき ～

保育園で出る「すき焼き風煮」の鶏肉バージョンです。野菜がたくさん入ります。

<材料(4人分)>

鶏もも肉	100g
糸こんにゃく	60g
長ねぎ	中 1/2 本 (40g)
白菜	葉 3 枚程 (140g)
玉ねぎ	1 個 (120g)
にんじん	中 1/2 本 (40g)

豆腐	1/2 丁 (120g)
ふ	24 個 (12g)
炒め油	適宜
砂糖	小さじ1 (4g)
しょうゆ	大さじ1強 (20g)
片栗粉	小さじ1 (3g)

<作り方>

- ①糸こんにゃくは2cmに切り下ゆでする。
- ②長ねぎは小口切り、白菜はざく切り、玉ねぎはスライス、にんじんは短冊切り、豆腐はさいのめに切る。
- ③鶏肉を炒め、野菜も加えて炒める。
- ④水を加えて煮て、豆腐も入れる。
- ⑤味付けをし、水溶き片栗粉でとろみをつけ完成！

