



# 銚田市食改だより



～広報ほこた 10月号に食改だよりが掲載されました～

「私達の健康は私達の手で」を合言葉に食を通じた健康づくり活動を行っています。今回は食育5つの力を紹介いたします。コロナ禍において生活様式が変わり、在宅時間や家族団らの時間が増えた今、おやこで共に学びましょう！※食改：銚田市食生活改善推進員協議会の略称です。



毎日きちんと食べることは、元気なからだところを育むためにとっても大切！家族と話しながら食事をしたり食べ物の知識を正しく知ると大きな力がわいてきます。

家族でいっしょに、おいしく楽しく「食べること」について考えてみましょう！



## 1. 食べ物の味がわかる力

たくさんの食べ物を食べて味を覚えよう。かたち・におい・さわった感じ・歯ごたえ・音など五感でおいしさを感じよう。



## 2. 食べ物のいのちを感じる力

自分で野菜を育ててみよう。食を通じて、食べ物や自然に感謝しよう。



## 3. 食べ物をえらぶ力

買い物に行き、いろいろな食材を知ろう。主食・主菜・副菜のバランスも考えよう。



## 4. 料理ができる力

家の人と一緒に料理を作ってみよう。盛り付けも工夫して料理を楽しもう。

## 5. 元気なからだがわかる力

はやね・はやおき、運動もたっぷりして、食べ過ぎや欠食・むし歯に注意しよう。



### 食改さんのワンポイントミニ講座～おやこで作ろう！肉団子入り野菜スープ～

☆肉団子入り野菜スープ【材料 4 人分】

鶏挽肉	100g
片栗粉	小さじ1
塩・こしょう	各少々
大根	40g (約幅1㍻輪切り)
人参	40g (約1/2本)
玉葱	80g (約1/2個)
白菜	50g (約1/2枚)
しめじ	50g (約1/2パック)
豆苗	50g (約1/2パック)
油	大さじ1/2
水	400cc (2カップ)
コンソメ固形	2粒
カレールー	10g (1/2かけ)

- ①大根、人参はいちょう切り、白菜は一口大に切り、玉葱の半分はみじん切り、残りの半分はくし型に切りしめじは根元を切りおとし手でほぐし、豆苗は根を切りおとし、半分に切る。
- ②ボウルに鶏挽肉と片栗粉と塩、こしょうとみじん切りにした玉ねぎを入れよく混ぜ合わせる。12個分に丸めておく。
- ③鍋に油を入れ、大根、人参、玉葱を炒め、水とコンソメを入れ沸騰したら②の肉団子、白菜、しめじを加える。アクが出たら取る。
- ④肉団子と野菜に火が通ったらカレールーを加え、よく混ぜて最後に豆苗を入れてさっと混ぜて出来上がりです。

しめじほぐしは小さなお子さんでもできます！

手に分量外の油をつけ丸めるときれいにできます。



エネルギー：99 kcal  
たん白質：5.5g  
食塩相当量：1.4g

【問合せ先】

旭保健センター ☎37-1411 銚田保健センター ☎33-3691 大洋保健センター ☎39-4866