



銚田市食改だより

※食改：銚田市食生活改善推進員協議会の略称です。

食改では料理講習会の中で、毎日健康で元気に過ごすためには、「栄養バランスのとれた食事が大切」とお話しています。

～栄養バランスとは？～

主食 ごはん・パン・めん等 (炭水化物) エネルギーのもと	 おにぎり  パン  うどん  スパゲッティー	果物 ビタミン・ミネラル    
主菜 肉・魚・卵・大豆製品等 (たんぱく質・カルシウム) からだをつくるもと	 生姜焼き  焼き魚  目玉焼き  冷ややっこ  納豆	乳製品 たんぱく質・カルシウム   チーズ
副菜 野菜・芋・きのこ・海藻等 (ビタミン・ミネラル) からだの調子を整える	 野菜サラダ  野菜の煮物  きのこソテー  わかめの酢の物	

※できることから始めましょう！ ★たくさんの種類を！ ★外食は単品より定食を！
 ★朝・昼・夕(3食)は決まった時間に！ ★1日3回の食事のトータルでバランスをとろう！

銚田二高 2 年生と「銚田市名産を使用した料理」という テーマの調理実習を行いました。メニュー↓↓紹介



✿きんぴら混ぜごはん✿ 2 人分

【作り方】

ごはん	300 g	
牛もも薄切り	50g	
ごぼう	50 g	
人参	20 g	
白ごま	小さじ 1/2	
ごま油	小さじ2	
A	酒	大さじ2
	砂糖	小さじ1
	みりん	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2

- ①ごぼうは皮を包丁の背でこそげとってからささがきにし水にさらして水気を切る。人参は3cmの長さの千切りにする。
- ②牛肉はひと口大に切る。
- ③フライパンにごま油を熱し、②と①を加えて炒め、Aを加え汁気がなくなるまで煮て、最後に白ごまを加える。
- ④炊き上がったご飯に③の具を加えてよく混ぜ、器に盛り付ける。

1 人分 375kcal たんぱく質 10g 塩分 1.1g



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

* 生徒の感想 *

きんぴらごぼうはおかずとして食べていたが、混ぜご飯として簡単に作れておいしかったです。