

毎日の食生活、見直してみませんか

6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。食育は子ども達だけではなく、大人にとっても生活習慣病の予防に役立つものです。すべての世代が健康な生活の基礎といえる食の知識をもち、健全な食生活を送るための食を選択する力を身につけることが大切です。まずは、毎日の食生活について振り返り、見直すことから始めてみましょう。

○いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をしましょう

食べることは動物・植物の命をいただくことです。そして、食物が食卓に並ぶまでには、生産者をはじめ多くの人々の苦労や努力に支えられています。食事の前には感謝の気持ちをこめて挨拶をしましょう。



○家族そろって食卓を囲みましょう

食卓は家族のコミュニケーションの場です。適度な会話をするには、食卓の雰囲気を作るだけでなく、早食いや食べすぎ防止にもつながります。家族団らんによる食事を楽しみましょう。

○朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは、眠っていたからだを起し、脳へのエネルギーを補給するための重要な食事です。「早寝 早起き 朝ごはん」で生活リズムをつくりましょう。

○野菜を食べましょう

旬の野菜が食卓にあると、季節感のある食事を楽しむことができます。毎日3回の食事に野菜を取り入れ、1日350g以上の野菜をとるように心がけましょう。野菜を食べることで、高血圧、糖尿病などの予防にもつながります。

◆問い合わせ

保健センター

☎6574



ヘルシークッキング 野菜のキッシュ



材料 (4人分)

冷凍パイ生地1枚(250g)、たまねぎ1個、じゃがいも大2個、エリンギ40g、パプリカ(赤)40g、にんにく1片、ピザ用チーズ、無塩バター30g、塩小さじ1/2、㊟【豆乳100cc、牛乳50cc、生クリーム50cc、塩こしょう小さじ1/3】

作り方

- ①たまねぎ、エリンギ、パプリカは薄切りにしてバターでゆっくり炒めて、たまねぎがきつね色になったら塩を軽くふっておく。
- ②皮をむいたじゃがいもは2mmの厚さの薄切りにする。㊟をボウルで合わせておく。
- ③鍋にみじん切りにしたにんにくとバター(分量外)を入れ、弱火で薄いきつね色になるまで加熱する。
- ④③に①と②を加え、じゃがいもがやわらかくなるまでゆっくり煮る。
- ⑤パイ生地を5mmの厚さに伸ばし、タルト型の内側に敷いて、生地に重しをして焼き色がつくまで空焼きをしておく。
- ⑥オーブンプレートに⑤をのせて④を注ぎ、上にピザ用チーズをのせる。
- ⑦180℃のオーブンで15分焼き上げる。

★1人分

エネルギー	211kcal	脂質	11.4g
たんぱく質	5.8g	食塩相当量	0.5g

ポイント

ヘルシーになるように、牛乳を減らして豆乳を使用しました。卵を使わないので、卵アレルギーの方も食べていただけます。



健康推進員
ゆのき じゆえ
柚木 静恵 さん
(下迫)

キッシュ：フランス・ロレヌ地方に伝わる。素朴な郷土料理で、パイ生地に生クリームと卵で作る滑らかな生地と季節の野菜やベーコン、魚介類などの具を加え、オーブンで焼き上げたものです。