








食育だより 9月号

まだまだ暑い日が続いています。夏の疲れも出てくるこの時期、規則正しい生活で体調を整えましょう。

今月のテーマ:「まごわやさしい」

「まごわやさしい」とは、7品目の食材をまんべんなく取り入れて、健康的な生活を送るための合言葉です。「まごわやさしい」がどんな食材を表すかを紹介します。

ま		豆類	大豆、豆腐、グリーンピース、そら豆、いんげん豆など
ご		ごま	白ごま、黒ごま、ごま油など
わ		海藻類	わかめ、こんぶ、ひじき、のり、もずくなど
や		野菜	にんじん、玉ねぎ、大根、きゅうり、かぼちゃ、なす、ほうれん草など
さ		魚	鮭、サバ、イカ、鱈など
し		きのこ類	しいたけ、しめじ、えのき、なめこ、エリンギなど
い		芋類	じゃが芋、さつまいも、里芋、こんにゃくなど

※ぜひ『まごわやさしい』のキーワードを意識してみてください。

秋ナスと豚しゃぶの和え物

4人分

<材 料>

◇ 豚肉	120 g
◇ オクラ	40 g
◇ なす	120 g
◇ 濃口しょうゆ	大さじ1
◇ 砂糖	小さじ2
◇ ごま油	小さじ2
◇ すりごま	小さじ2

<つくり方>

- ① オクラは湯がいた後、冷水で冷まし、5 mm幅に切ります。
- ② なすを1 cm幅のいちょう切りにし、湯がいた後冷まし、水気を切っておきます。
- ③ 豚肉は食べやすい大きさに切り、湯がきます。
- ④ ごまは煎って半ずりにします。
- ⑤ 調味料を合わせ、食材と和えます。

<1人分 92kcal>

