

10月の健康食レシピ紹介

区役所3階の食堂では、毎月第3水曜日に保健センター管理栄養士が考えた健康食を提供しています(1食460円、食数限定)。栄養バランスを考え、旬の食材を使ったおいしい健康食を、皆さんも一度味わってみませんか。

子どもに伝えたい 簡単和食料理

栄養バランスに優れた和食料理で、家族皆さんに健康でバランスの取れた食生活を実践してもらうため、和食料理レシピ集を作成しました。

保健センターで無料配布していますので、ぜひ活用してください。



10月の健康食は、秋の味覚をふんだんに使った「サツマイモご飯、サケのみそグラタン、トマトと三つ葉の梅あえ、白菜とキクラゲのスープ、果物」です。野菜をたっぷり使い、薄味でおいしい献立です。

健康食は、皆さんが食を通じて健康づくりを考えるきっかけになればと、食堂の協力を得て、平成13年から実施しています。※献立は都合により変更する場合があります。

サケのみそグラタン(4人分)

《用意する材料》

サケ	4切れ	【ホワイトソース用】	
塩	少々	小麦粉	大さじ3
小麦粉	適宜	バター	大さじ2
油	適宜	牛乳	160g [㊤]
チーズ	適量	みそ	小さじ2
パセリ	適量	タマネギ	100g [㊤]
ブロッコリー	120g [㊤]		
ニンジン	20g [㊤]		
シメジ	100g [㊤]		
生シイタケ	60g [㊤]		

《作り方》

- ① サケは一口大に切り、塩をかけて小麦粉を付け、少量の油で焼く。
- ② ブロッコリーは硬めに、ニンジンはイチョウ切りにしてゆでる。シメジは小さい束に分け、シイタケは4等分にして、少量の油でいためる。
- ③ 鍋にバターを入れて、みじん切りのタマネギをいため、透き通ったら小麦粉を加えてさらにいためる。少しずつ牛乳を加え、煮立ったらみそを加え、味を調える。
- ④ ニンジン、シメジ、シイタケを③で作ったホワイトソースであえ、皿に並べたサケ、ブロッコリーの上に乗せ、チーズをかけて220度のオーブンで約15分ほど焼く。仕上げにパセリをちらす。

食生活で健康づくりを広めるボランティア 食生活改善推進員

食生活改善推進員とは、料理教室や食育関連イベントの開催、区の栄養改善事業への協力など「食」を通じて地域の健康づくりのサポートをしていただくボランティアです。

食生活改善推進員になるためには、「食生活改善推進員養成講座」を修了し、食生活改善推進員協議会に入会する必要があります。区では、現在154人が入会しています。

現在携わっている主な活動として、栄養バランスを考えたおいしい弁当を片手に梅が満開の平岡公園までウォーキングをする『健康行楽弁当&ウォーキング』や、各地区ごとに開かれる牛乳・乳製品や野菜などを使った料理やエコクッキングをテーマにした料理の講習会などがあります。

あなたも地域の健康づくりに一役買いませんか。皆さんの参加をお待ちしています。



食生活改善推進員協議会に関するお問い合わせは、清田区保健福祉部健康・子ども課健やか推進係まで
☎889-2400 (内線522)

広告欄