

ほうれん草の豆知識!

その1 ビタミン、ミネラルが豊富

成長期の子どもに必要なマンガンやカルシウム、貧血に有効な鉄、疲労物質を分解してくれるビタミンB₁を含み、消化も良いので、夏場にピッタリです。

その2 漢字で書くと「菠薐草」

菠薐とは中国語でペルシャ(現イラン)を指し、ペルシャからシルクロードを経て中国に伝えられたことからペルシャの草、つまり菠薐草と呼ばれ、その名が日本にも伝わったといわれています。

その3 保存は立てて

地面に対して垂直に成長するため、収穫後でも、横にすると起き上がろうと無駄なエネルギーを消費し、鮮度の落ちが早くなります。保存の際にはぬらした新聞紙でくるみ、ポリ袋に入れて冷蔵庫の中で立てましょう。

ほうれん草 レシピ集



ポラスターをもっと多くの人に知ってもらうため、区内の小・中学校や区などで構成する清田区食育推進ネットワークが「ほうれん草レシピ集」を作成しました。ポラスターの甘みを生かして考案された、手軽でおいしいメニュー14品が掲載されています。

【配布場所】健康・子ども課健やか推進係(2階12番窓口)
総務企画課広聴係(1階33番窓口)

レシピ集から
1品紹介!

ほうれん草のカレー

一材料(4人分)

- ・ほうれん草……………200g(1束)
- ・タマネギ(スライス)…100g(1/2個)
- ・エビ(殻むき)……………160g(8匹)
- ・ジャガイモ……………1個
- ・おろしにんにく……………小さじ1
- ・おろししょうが……………小さじ1
- ・カレー粉……………大さじ1
- ・トマト缶……………200g
- ・油……………大さじ5
- ・水……………500ml
- ・カレールウ……………90g
- ・ご飯……………4皿分(1人150g)

一作り方

- ①ほうれん草は軟らかめにゆでて、水にさらした後、細かく刻む。
- ②鍋に、油、にんにく、しょうが、タマネギを入れ弱火で炒める。
- ③タマネギがしんなりしてきたら、カレー粉を入れて炒める。
- ④カレーの香りがしてきたら、トマト缶、エビ、食べやすく切ったジャガイモ、ほうれん草を加えて炒める。
- ⑤水を加え、沸騰したら火を止め、カレールウを加える。
- ⑥皿にご飯を盛り、⑤をかける。

刻んだほうれん草が
たっぷり入ってるよ!



1人分648kcal
野菜量120g

8月は「野菜摂取強化月間」

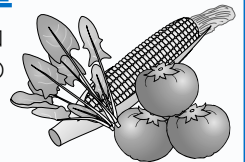
現代人は野菜が不足がちといわれています(1日の目標量350gに対し、札幌市民の平均野菜摂取量は293g)。清田区では、ポラスターをはじめとする野菜を主役とした取り組みを行っています。皆さんも野菜を意識して食べませんか。

もっと食べよう! 野菜パネル展

健康のために毎日の食生活を見直してみませんか。1日に必要な野菜の量などをわかりやすく紹介しています。
日時・会場 8月 8日(木)~16日(金) 区役所1階 正面ロビー
8月17日(土)~31日(土) 区役所2階 保健センター
詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2049

野菜料理教室

ポラスターや清田区産のトウモロコシ、トマトを使って野菜たっぷりの料理を作ります。
講師 料理研究家 野村 洋子氏
日時 8月29日(木)、30日(金) いずれも10時~12時30分
会場 区役所2階 保健センター栄養実習室
対象 区内にお住まいの16歳以上の方
定員・費用 各25人程度・無料
申込 8月12日(月)~20日(火)に電話または窓口でお申し込みください(土・日曜日を除く)。**先着**
持ち物 エプロン、三角巾
申込先・詳細 健康・子ども課健やか推進係(2階12番窓口) ☎889-2049



このほか10月に清田区産野菜をテーマとした講演会を開催します。また、区役所食堂では従来の「野菜たっぷりメニュー」のほかに、ポラスターや清田区産の野菜を使用したメニューの提供を予定しています。詳しくは、本誌区民のページや、区公式ホームページ「きよたfan倶楽部」でお知らせします。

野菜たっぷり



食堂ではこのマークが目印!

HP www.city.sapporo.jp/kiyota/