

食事を楽しめていますか？

私たちが生きていく上で欠かせない食事。好きな食べ物や普段とは違う特別な料理を食べるときはワクワクしたり、食欲が湧いたりするのではないのでしょうか。また、誰かと一緒に食事をするすることで、一人で食べるよりも栄養バランスが整いやすくなり、早食いの防止にもなるといわれています。毎日の食事を楽しみながら、元気に過ごしましょう！

食改さんも実践！

～食事を楽しむ工夫～



行事食を取り入れる

節句やお祝いの日など、特別な日に食べる行事食は見た目が華やかなものが多く、食べるのが楽しみになりますよね！

盛り付ける器を変えてみる



いつもは使っていないお皿で食卓の雰囲気を変えてみてはいかがでしょうか。

ランチオンマットを敷いたり、お花を飾ったりしても良いですね！

郷土料理を取り入れる

郷土料理には家庭で受け継がれてきた味があり、同じ料理であっても、味付け、食材が違うことが多くあります。

皆さんの家庭・故郷の料理を持ち寄って食べるのもとても楽しいですよ！



食べる場所を変えてみる

お家の中でも食べる部屋を変えたり、家族や友達と外食したりすると気分が変わり、食事が楽しく感じます！

これからお花見の季節なので、ピクニックなども良いですね。



旬の食材を取り入れる

多くの野菜は一年中、店頭に並んでいますが、同じ野菜でも、旬の野菜は味がよく、栄養価も高くなっています。

春は苦味のある食材が多いなど、季節ごとの特徴を見つけるのも楽しいですね。



いつもと違う食材を選ぶ

時々、いつもと違う店で買い物をしたり、いつもよりワンランク上の食材を選んだりしてみてください。

普段食べている食材との味などの違いにワクワクしますよね！

食改さんのほのぼの食日記

母の手料理を楽しみに家族・親戚がよく集まったものだが、高齢になった母、コロナ禍、なかなか集まれなくなった。他愛もない話で笑ったり、盛り上がったたり、そこにはいつもの料理が並んで、それが当たり前だったのに… 楽しくみんなで食べる事が出来るなら少し面倒だと感じていた料理も今度は私が張り切って作ろう。

物価高騰にめげずどんな工夫をしようか。眠い春に頭をフル回転だ！ 月寒地区 Yさん

食改さんおすすめ春レシピ 春の行楽弁当



～献立～

・おにぎらず(サラダ・焼き肉)

- ・鶏のから揚げ甘酢漬け
- ・菜の花のごま辛子和え

・カブのグリル焼き

- ・枝豆入り卵焼き
- ・人参ナムル
- ・イチゴ



エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
692kcal	36.5g	3.5g

おにぎらず

<材料(2人分)>

- ・ご飯 240g
- ・焼きのり 2枚
- (A)スライスチーズ 1枚
- きゅうり 1/2本
- かにかまぼこ 4本
- (B)豚薄切り肉 2枚
- 焼き肉のたれ 小さじ1
- リーフレタス 2枚



エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
292kcal	15.6g	0.9g

<作り方>

- ① きゅうりは縦に薄切り、豚薄切り肉は焼いてタレでからめておく。
- ② のり2枚を横長に置き、3等分し、そのうちの2枚をさらに半分に切る。
- ③ 3等分したのりと半分にしたのりをご飯粒でつなぎ合わせる。それを4枚作る。
- ④ ラップを敷いた上に、③ののり1枚を置き、ご飯 1/4 量を広げて、Aの具の半量をのせる。
- ⑤ パタパタと折り、ラップで包み、軽くおさえる。
- ⑥ 同様にあと3つ作る。(Aの具で2つ、Bの具で2つできる)
- ⑦ ラップごと縦半分に切る。



中身の具はお家にある食材やお好きな食材で作ってみてください。

のりの上のにせるご飯は薄く広げるようにすると、きれいに巻きやすくなります。

カブのグリル焼き



エネルギー
27kcal
たんぱく質
0.5g
食塩相当量
0.6g

<材料(2人分)>

- ・カブ(葉付き) 1個
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ・塩 小さじ 1/4

<作り方>

- ① カブは6等分のくし形に、葉はざく切りにする。
 - ② 天板にカブ、葉を並べ、オリーブオイルを回しかけ、塩をふり、軽く焦げ目がつくまで焼く。
- ※フライパンでもおいしく作ることができます。
- ※②の前に電子レンジで加熱をしておくと、時短になります。

※栄養価は1人分