



かみす食育だより

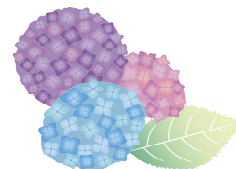
令和6年6月号(102号)

肉も大事・魚も大事・野菜も大事・みんな大事



©Kamisu city

あじさいの花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じる時期となりました。梅雨の時期は、気温や天気の急な変化に体が追いつかず、体調を崩しやすくなります。バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。



6月は「食育月間」

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

ぜひこの機会に、日頃の食生活を見直し、「食」について考えてみませんか。



旬の食材 ピーマン

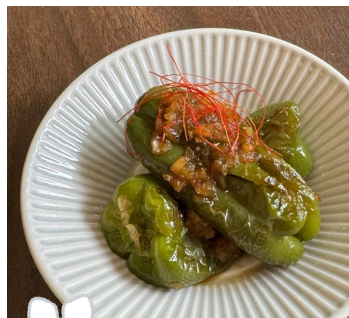


ピーマンは、とうがらしの一種で、辛みのない大型のとうがらしの仲間です。

ピーマンには、美肌効果や抗酸化力のあるビタミンCやカロテンが豊富に含まれています。一般的に、ビタミンCは熱に弱いと言われますが、ピーマンの場合は、果肉が厚いので加熱しても壊れにくく、調理による損失が少ないという特徴があります。また、カロテンは、油脂と一緒に摂ることで吸収率がアップします。



まるごとピーマンの甘辛炒め



【材料(2人分)】

1人分あたり エネルギー 67kcal 塩分 0.4g

ピーマン 4個 ごま油 小さじ2 長ねぎ 5cm にんにく 1/2片
A[しょうゆ 小さじ1 みりん 小さじ1 酒 小さじ1 砂糖 小さじ1/2]
糸唐辛子 適量

【作り方】

- ①ピーマンは手でおさえて軽くつぶす。
- ②長ねぎはみじん切りにし、にんにくはすりおろす。
- ③②、Aを混ぜ合わせる。
- ④フライパンにごま油を熱し、ピーマンに焼き色をつける。
- ⑤蓋をして、時々返しながら弱火で10分程度蒸し焼きにする。
- ⑥ピーマンに火が通ったら、③を回し入れ、絡める。
- ⑦皿に盛り、糸唐辛子をのせて完成。



料理まめ知識

神栖市は、日本一のピーマン産地です。
地元で生産された新鮮な食材を利用して、地産地消に取り組みましょう。

健康増進課

