

## 忙しい朝の簡単レシピ

〈梅じそおにぎり〉材料2人分  
 ・ごはん …… 茶わん2杯  
 ・梅干し(きざむ) …… 1個  
 ・しらす干し …… 2g  
 ・大葉(千切り) …… 2枚  
 ・ごま …… 小さじ1



### 【作り方】

- ①しらす干しは、熱湯をかけておく。
- ②ごまは、軽くすっておく。
- ③ごはん材料をすべて混ぜ、おにぎりにする。

### ★POINT★

おにぎりになると、子どもが食べやすくなります。

### 〈朝食作りの時短工夫〉

・バナナ、トマト、チーズ、パン、ヨーグルトなど、そのまま食べられるものを用意しましょう。  
 ・汁物は前日に多めに作っておきましょう。

## 家族や仲間とわいわいレシピ

〈芋煮〉材料4人分

・里芋(食べやすい大きさ) …… 1kg  
 ・牛肉(4~5cmに) …… 500g  
 ・こんにやく …… 1袋  
 ・ネギ(大きめに斜め切り) …… 2本  
 ・ゴボウ(さがき) …… 1本



### 【作り方】

- ①大きな鍋に水をたっぷり入れて里芋を煮る。沸騰したらお湯を捨て、もう一度たっぷりの水を入れて煮る。
- ②ゴボウをいっしょに煮る。煮えてきたら、ちぎったこんにやくと牛肉を入れる。
- ③里芋に箸が通るようになったら、砂糖・酒・しょうゆで好みの味つけをする。
- ④最後にネギを入れる。

### ★POINT★

アクはよく取る。最後にうどんを入れてもおいしいです。

自分の適正体重を理解して、規則正しい食事と、適度な運動、睡眠で健康管理をしましょう。



BMI	25以上	
	18・5以上 25未満	18・5未満
	標準型	やせ型
	肥満型	

BMI = 体重kg ÷ 身長m ÷ 身長m

標準体重 = 身長m × 身長m × 22 = kg

痩せ過ぎも太り過ぎも体によくありません。自分のBMIを知りましょう。

## 適正体重を確保しよう

皆さんの食事の栄養バランスはどうですか。最近、脂質の取り過ぎで栄養バランスが崩れる傾向にあります。日本人が昔から食べてきたごはんを主食としてしっかりと食べ、魚や肉、野菜、果物、海藻、豆類などを使った一汁二菜という食べ方がバランスの良い食事に近いのです。毎日の食事で「はん食(和食)」を見直してみませんか。



### 基本目標③

バランスのとれた食事を心掛けるよう推進します。

栄養バランスのとれた食事の普及啓発、減塩食の普及啓発、乳幼児期からの生活習慣病の予防、メタボリックシンドロームに関する普及啓発

## 食育ってなあに？

心も体も元気であるためには、食べることはとても大切です。食べ物のことをよく知って、心も体も健康でいられるように、考えたり、やってみたりすることが食育です。

## 真岡市の取り組み

市では平成23年4月に第2期真岡市食育推進計画を策定しました。(平成28年度までの6年間の計画)

- ◆概要版を全戸配布
- ◆平成24年度からは、真岡市食育推進計画推進協議会を設置し、庁内だけでなく、関係機関や市民の皆さんからご意見等をいただき、食育の推進・普及啓発を行っています。



▲全戸に配布した概要版

☆第2期真岡市食育推進計画には4つの基本目標があります。

### 基本目標①

自然の恵みに感謝し、食を大切に育てます。

食べ残しを減らす啓発活動、子どもたちの農作業体験の推進、地域の食材を使った郷土料理の継承、食材の知識や料理技術の習得



▲バイキング給食の様子



▲栄養指導の様子

### 基本目標②

楽しく、規則正しく食べる習慣を身につけます。

朝食を毎日食べる習慣の推進、規則正しい生活リズムの形成、家族などで食を楽しむ環境作り

### 早寝！早起き！朝ごはん！

しっかりと食べると体も頭も目覚めます。元気な気持ちで1日をスタートしましょう！次のページでは、簡単に作ることができるレシピを紹介いたします。



### 基本目標④

食の安全・安心に対する啓発を推進します。

食の安全に関する情報の提供と相談業務の実施、農産物直売所の充実、学校給食での地産農産物の利用促進、地産地消による創作料理講習会

### 地産地消ってなあに？

地元でとれた農産物を、地元でおいしく食べることです。



### どうして地産地消が必要なの？

わたしたちの食生活は、季節や地域によらず、いつでも、何でも簡単に手に入るようになりました。その一方で、作り手が見えない、野菜や果物の旬を知らない、食の安全性への不安などが問題になってきています。



### 地産地消を推進することで…

**生産者** 新たな販路拡大や経営の向上

**消費者** 新鮮で安心・安全な旬の味覚が味わえる

**環境** 農産物を運ぶ距離が短くなることで、エネルギーとCO2排出量の削減

**地域経済** 地域内に資金が還元され、地域の活性化につながる

【問い合わせ】農政課農政係

TEL 833・8137 FAX 833・6208

※第2期真岡市食育推進計画(概要版)の配布も行っていきます。