

バロンドールカフェ監修

☆食育レシピ☆



Ballon Dor Cafe
バロンドールカフェ



1月のオススメレシピ

カレー丼

料理時間: 20分程度

☆調理手順☆

- ①玉ねぎはざく切り、にんじんは短冊切りにし、厚揚げと豚肉はひと口大に切る
- ②鍋に☆を入れて火にかけ、玉ねぎ、にんじん、厚揚げを入れる
- ③沸騰したら豚肉を加えて、野菜がやわらかくなるまで煮込む
- ④しょうゆ、みりんを調味し、☆を合わせて加えてとろみをつける
- ⑤削り節を加えて火を止め、器に盛ったごはんにかけて、万能ねぎをちらして完成(^^)／



☆材料☆(2人分)

玉ねぎ……………1個
にんじん……………1/2本
厚揚げ……………2枚
豚薄切り肉……………150g
☆細切りこぶ……………1×10cm分
☆砕いた干し椎茸……………2枚分
☆水……………3カップ
しょうゆ、みりん……………各大さじ4
★カレー粉……………大さじ1~2
★かたくり粉……………大さじ1.5
★水……………大さじ3
削り節……………適宜
ごはん……………どんぶり4杯分
万能ねぎの小口切り……………適宜



豚肉は牛肉より栄養価が高く、牛肉ほど部位による味の違いがありません。全体にやわらかく、脂肪も適度にあり、たんぱく源として重宝な素材です。ビタミンB1は牛肉や鶏肉にくらべて約10倍！疲労回復の強い味方です。

☆肉を食べたら野菜は2倍！

肉を食べると体内で燃焼して、酸性物質(リン酸・硫酸)が多くできます。無機質が少ないと、酸がうまく処理できなくなり、体に負担がかかります。それを防ぐためにも野菜を食べる必要があります。肉に対して野菜の望ましい量は、肉の重さのおよそ2倍(肉100gに対して野菜200g)

良質のたんぱく質は体にとっても、どうしても必要な栄養素。特に血管の壁を強く守るために重要です。極端に、植物油や魚を多く食べると、コレステロールのうち悪玉だけでなく、善玉までが減ってしまうことになります。脂肪の摂取にもバランスが大切で、肉類を食べることは必要というわけです。



スターキッズ 1月

食育ミニコラム



「冬至の日に」

今年の冬至は12月22日月曜日です。冬至は北半球では一年で一番日照時間が短い日です。昔の人々は夜が長いことを死に近づくことだと考え、その厄から逃れるために、無病息災を祈りました。今回は現在も受け継がれる様々な風習をご紹介します。

冬至かぼちゃ

夏に収穫し丸の状態です。冬まで保存ができるため、野菜が不足しがちな冬の貴重な食材の一つでした。ビタミンAが多く含まれ、風邪の予防に効果があります。



ゆず湯

寿命が長く丈夫なゆずの木にちなみ、無病息災を願い、ゆずの湯のお風呂に入ります。また、香りが邪気を払うとも考えられています。



冬至の七種(ななくさ)

「運」をつけるため名前の最後に「ん」のつく、南瓜(なんきん)、蓮根(れんこん)、人参(にんじん)、銀杏(ぎんなん)、金柑(きんかん)、寒天(かんてん)、饅頭(うどん)・砂おろしなどを食べる「運盛り」という風習です。



砂おろし

食物繊維が豊富なこんにゃくを食べると1年間体内に溜まった不要なもの(砂)を出すことができると言われています。

寒さに負けず、元気に冬を乗りきるために、冬至の習わしに従ってみませんか。

毎月19日は「食育の日」です

平成18年3月に策定された「食育推進基本計画」で定められましたが、ご存知でしょうか??? 「食育の日」に、みんなで食べる楽しさや食べ物の大切さを考えてみませんか。この1日が、食生活の充実につながると良いですね。

我が家流「食育の日」をみつけてみよう

たとえば次のような「食育の日」はいかがでしょう?



①ファミリーデー

家族そろって食卓を囲む・家族で外食をする

②冷蔵庫一掃日

冷蔵庫を掃除して、余った食材を使って料理をする

③もっとベジタブルデー

いつもより野菜を多く食べる

④備蓄食体験デー

防災用備蓄食品を食べる

