

みそに注目!

「和食」の中でもみそは、常備している家庭が多く、さまざまな料理に活用できます。とりわけ、みそ汁は野菜・きのこ・海藻など不足しがちな食材を取り入れやすく、栄養バランスを整えやすい料理です。

可児産の大豆と米で作った手づくり味噌は、市内の小中学校や保育園の給食でも使われています。

<可児の手づくり味噌はこんなみそ>

- ・可児そだち(※)に認定
- ・平成6年から、JAめぐみの農産加工場 味菜の家が可児産の無添加食品を食べてもらうため作っています
- ・地元の大豆と米を100%使用しています
- ・長い熟成期間がおいしさのひみつ
- ・学校給食用は約3年寝かせたものを使っています(一般用は2年)
- ・道の駅可児ッテや味菜館、とれたたひろばで買えます
- ・給食では子どもたちに人気



可児の手づくり味噌



みんなでおいしくいただきまーす

※「可児そだち」とは…

可児市産の安全・安心な農産物を、適正な栽培基準で生産され、その履歴が確認できるものを認定し、新鮮で品質が良く、安全でおいしい農産物などとして太鼓判を押すものです。

広報かに「簡単!朝ごはんレシピ」に掲載されるよ!

簡単!朝ごはんレシピを募集

毎朝の朝ごはんに活用できるレシピを募集します。

- 応募資格 市内在住の人
- 募集内容 簡単にできる朝ごはんのレシピ
※レシピを基に試作し、修正する場合があります。
- 応募方法 健康増進課、各連絡所に備え付けの応募用紙に必要事項を記入し、持参または郵送する
- 応募締切 9月5日(金)

1年間、食育の啓発に使用するよ

可児市食育標語を募集

市の食育マーク

「モリモリキング」の吹き出しに入る標語を募集します。



- 応募資格 市内の小中学生
- 募集内容 朝ごはんの大切さを伝える食育標語
※未発表の作品に限り(応募作品は返却しません)。作品の著作権などの一切の権利は市に帰属します。
- 応募方法 健康増進課、各連絡所に備え付けの応募用紙に必要事項を記入し、持参または郵送する
- 応募締切 9月5日(金)

申込・問合せ先 健康増進課

家庭でも作ってみませんか

<ごま風味のみそ汁>

ごまの風味を生かした、塩分控えめのみそ汁です。鯉節や昆布で濃いめのだしを取ると、みそが控えめでもおいしくなります。



【材料(4人分)】

- キャベツ…………… 80g
- しめじ…………… 40g
- 乾燥わかめ…………… 小さじ2
- だし汁…………… 700ml
- みそ…………… 大さじ1と小さじ2
- すり白ごま…………… 小さじ2

【作り方】

- ① キャベツは食べやすい大きさの細切りにする。しめじはほぐしておく。
- ② だし汁にキャベツ、しめじを加えて煮る。
- ③ 火が通ってきたらみそを溶き入れ、乾燥わかめを加える。ひと煮立ちさせたら、すり白ごまを加える。

【栄養成分(1人あたり)】

エネルギー:36kcal / 食物繊維:1.6g / 食塩:1.1g

食育月間

あなたの食事見直そう



朝ごはん、食べていますか?

1日3回の栄養バランスのよい食事は、生活習慣病を予防・改善し、健康な毎日を過ごすために欠かすことができません。

食事の中でも1日の活動エネルギーの源となる朝食と、現在注目されている和食からみそについて紹介します。

朝ごはん摂取の現状

市内の朝ごはんの摂取状況は、下段グラフのとおりです。

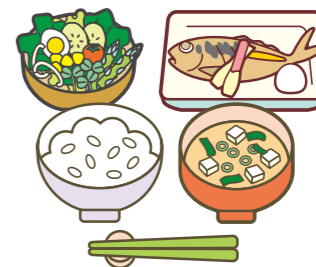
朝ごはんの欠食は、栄養バランスの偏りにつながります。朝ごはんを抜いて1日2食にすると、体に脂肪が蓄積しやすくなります。また、肝臓での

また次のように栄養バランスに気を付けることで、食事の効果が上がります。

○主食(ごはん、パン、麺類など)、主菜(魚、肉、卵、大豆・大豆製品など)、副菜(野菜、きのこ、海藻など)の3品をそろえる

○野菜を補つための汁もの、牛乳・乳製品、果物からもう一品そろえる

- ①体が活動する準備を整える
- ②集中力・やる気がアップ
- ③排便のリズムを整える



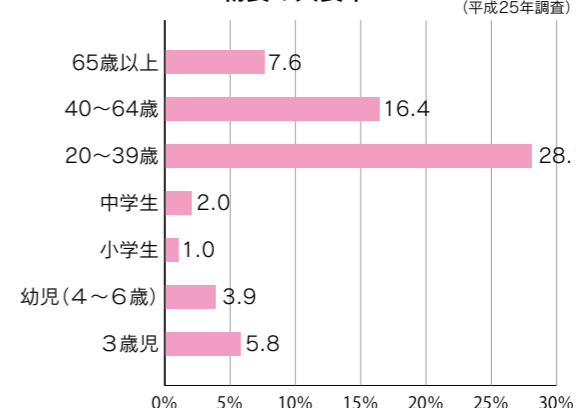
朝ごはんの効果

朝ごはんは、体が目覚めるために大切な食事です。朝ごはんには、左記の効果があります。

和食のすすめ

昨年12月、「和食」がユネスコ無形文化遺産として登録されました。和食の一汁三菜を基本とする食事スタイルは、理想的な栄養バランスといわれています。魚や大豆製品などの主菜を中心に、野菜の小鉢や具だくさんの汁ものをそろえた栄養バランスの整った食事、また動物性の脂肪を控えた食生活が、肥満防止にも役立ちます。朝ごはんにも和食を取り入れてみませんか。

朝食の欠食率



コレステロールや中性脂肪の合成が増え、「脂質異常症」という生活習慣病になりやすくなります。これからの健康づくりのためにも、1日3食しっかり食べましょう!