

Let's Cook

生活習慣病予防
MENU

きのこの混ぜごはん

今回は9月8日、南多久町ヘルスメイトによる栄養教室の調理メニューから紹介します。ヘルスメイトは各町で『食育』の普及啓発に取り組んでおり、秋の実習では「牛乳・乳製品を毎日の食卓に定着を!」と、『きのこの混ぜごはん』をはじめ、全メニューにチーズなどの乳製品を使って調理しました。牛乳や乳製品は、カルシウムの宝庫。上手に摂って、健康維持に役立てましょう。

炊き込みごはんや混ぜごはんは、お米そのもののおいしさと中に入れる具の味を楽しめ、四季折々の素材で季節感も味わえます。この『きのこの混ぜごはん』は、焼いたきのこの香りを立たせるのがコツ。すだちは付け合せにして、食べるときにお好みでかけてもいいでしょう。

ワンポイント カルシウムの果たす役割

成人1日あたりのカルシウム摂取量は、600~700mg必要とされています。

カルシウムの果たす役割は、骨や歯を作るだけではなく、体内で酸とアルカリのバランスを常に一定に保ち、筋肉や心臓が正常に動く手助けをし、さらに神経の伝達を支えているのです。カルシウム不足は、骨粗しょう症を招くだけでなく、動脈硬化、脳卒中、心臓病、胃がんや神経の不安定まで引き起こす原因になります。牛乳や乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで多彩な食品から、カルシウムを摂取するよう努力しましょう。

材料 4人分	お米	2合	すだち	2個
	生しいたけ	3枚	三つ葉	1/2束
	しめじ	1/2パック	万能ネギ	6本
	エリンギ	2本	プロセスチーズ	4切
	しょうゆ	小さじ2		



- ①米は洗って普通に炊く。
- ②きのこ類は石づきを取って網で焼き、焼き色がつき、汁がにじんできたら細かく裂き、食べやすい長さに切る。
(オーブンで焼いたり、切ってからフライパンで乾煎りしてもよい)
- ③②にしょうゆとすだちの絞り汁をからめる。
- ④ごはんが炊き上がったたらほぐし、②のきのこ類、サッと茹でて刻んだ三つ葉、小口切の万能ネギ、5mm角に切ったチーズを加えてよく混ぜ、盛り付ける。(1人分 315kcal)

作り方

■問い合わせ 健康増進係 ☎75-3355

◀「きのこの混ぜごはん」の他は、具たくさん豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ、野菜のカレー風味煮、抹茶パンケーキ



すくすく は い ぽ ー ぶ たくっ子

子どもさん(就学前)の
登場を受付けています



きよなが ゆい
清永 祐衣 ちゃん(2歳)

元気で明るい祐衣ちゃんは、花を見て「咲いた、咲いた・・・♪」、アリを発見で「アリさんとアリさんがごっつんこ・・・♪」などと歌い出し、ご機嫌。お姉ちゃんがいないと捜しまわるほどお姉ちゃんが好きで、今年デビューした海は波が怖かったです。
♥ママから...元気でやさしい人に育ってね♪

パパ/友和さん ママ/由美子さん
(西多久町板屋)



かけばやし なおと
掛林 直斗 くん(3歳)

直斗くんは、お話好きの明るい子。夏休みに家族で行った滝滑りができる大分でのキャンプが楽しくて、川遊び、花火に、カレー作りのお手伝いもできました。ゴーオンジャーのファンで、お兄ちゃん、お姉ちゃんのお勉強にも興味津々です。
♥パパ・ママから...愛嬌いっぱい、朗らかで、素直に育ってね♪

パパ/初己さん ママ/良子さん
(北多久町岸川)

2008.10月号
市報多久
No.568

発行 ■ 多久市 ☎846-8501 佐賀県多久市北多久町大字小侍7-1 編集 ■ 総務部経営統括室 印刷 ■ 株式会社 音成印刷
Tel. 0952-75-2116 Fax. 0952-75-2110 発行日 ■ 平成20年10月1日
ホームページ ■ <http://www.city.taku.lg.jp/> E-mail ■ koho@city.taku.lg.jp
市報多久は多久市ホームページでもご覧いただけます。

自然保護のため再生紙を使用しています。

