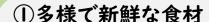


## 栄養だより

令和5年10月19日発行 泉南市立保健センター

### ~和食について~

| | 月 24 日は「い(1)い(1)に(2)ほんしょ(4)く」で和食の日とされています。 さらに、和食がユネスコ無形文化遺産登録されて今年 | 2月に | 0 周年を迎えます。 和食文化を見直し、家庭でもできることを取り入れてみましょう。



和

食

四

つの

魅

力



#### ②健康的な食生活を支える栄養バランス

~主食・主菜・副菜をそろえる~

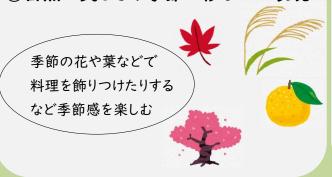
主食をごはんに

○昆布・かつお等でだしを○取り、うま味を生かす





#### ③自然の美しさや季節の移ろいの表現



#### ④正月などの年中行事との関わり

行事食を 取り入れる







家族や地域の人と一緒に食べる

# 

#### 泉州きゃべつと春菊のナムル



#### 作り方

①きゃべつは4cm角くらいに切り、春菊は3cm長さに切る。 ②熱湯できゃべつをゆで、ザルにあげて冷ます。同じ熱湯で春菊をゆでて冷水にとって冷ます。

③ボウルにみじん切り(またはすりおろし)したにんにく、 ごま油、塩、とうがらしを加えて混ぜ合わせ、水気を切っ た(絞る)きゃべつと春菊を加えてあえ、器に盛る。

材料(2人分)	めやす	分量
きゃべつ	2枚	80 g
春菊		60 g
にんにく	1/2かけ	5g
ごま油	小さじ1	4 g
塩	小さじ1/6	0.8 g
とうがらし	適宜	

栄養成分(1人分)		
エネルギー	31kcal	
たんぱく質	1.0g	
脂質	2.1g	
炭水化物	2.8g	
食塩相当量	0.4g	
野菜使用量	70g	



レシピ提供:泉州ブロック栄養業務担当者連絡会※ ※和泉市・泉大津市・高石市・忠岡町・貝塚市・岸和田市・ 泉佐野市・熊取町・泉南市・田尻町・阪南市・岬町・ 大阪府和泉保健所・大阪府岸和田保健所・大阪府泉佐野保健所 管理栄養士で構成