

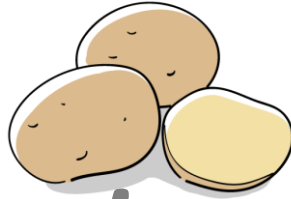
いただきます まーす



令和4年6月20日発行
 発行者/
 役場子育て支援課
 子育て支援係
 電話62-9733

ここでは、食物や栄養、行事の由来に関することをお伝えしています。簡単料理レシピも掲載していますので、ぜひ参考にしてください。

みんな大好き



じゃがいも

じゃがいもは、米、麦、とうもろこしに次いで、世界四大作物に入る、世界中で食されている作物です。

日本へは、江戸時代に、ジャガタラ（現在のインドネシア、ジャカルタ）から長崎に伝えられたため、当初「ジャガタラいも」と呼ばれていました。

栄養のポイント

じゃがいもは、みかんと同量のビタミンCやカリウム、食物繊維を豊富に含みます。じゃがいもに含まれるビタミンCは、でんぷんに包まれているため、加熱しても壊れにくいのが特徴で、効率よく摂取することができます。

栄養素	主な働き
ビタミンC	<ul style="list-style-type: none"> • かぜのウイルスなどから、体を守る。 • コラーゲン生成を促し皮膚や骨を丈夫にする。
カリウム	<ul style="list-style-type: none"> • 体のナトリウム量を調整し、血圧を調整する。
クロロゲン酸	<ul style="list-style-type: none"> • ポリフェノールの一種で、抗酸化作用がある。 • がんや動脈硬化予防に有効。



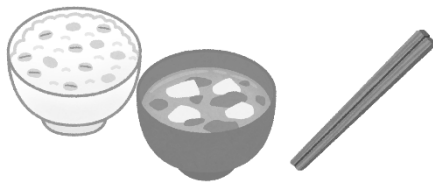
▲十勝平野の軽い土は、羽根布団のように、優しくじゃがいもを包み込みます。芽室町はじゃがいも栽培に良い産地と言えます。
 芽室町は、全国で唯一「マチルダ」を作付から、選別・出荷までを一貫して行う産地です。
 （JAめむろホームページより）

選び方と保存のポイント

- ずっしりと重みのあるもので、芽が出たり、皮が緑色のものは有毒物質ソラニンが生成されているので避けましょう。
- りんごと一緒に保存をしておくと、りんごから出るエチレングスが、芽が出るのを抑えてくれます。



食育レシピ



じゃがいも入り チンジャオロース

1人分
熱量 96kcal
たんぱく質 11.8g
脂質 2.6g
塩分 0.8g
食物繊維 1.9g



19日は食育の日

芽室町では、心身の健康と、食に対する正しい知識を身につけることを目的に、毎月19日を「食育の日」としています。

その活動のひとつとして、平成20年度から年間2回、芽室町内の保育所（園）、小中学校、病院、高齢者施設、デイサービスなどの施設で安心安全な地元食材を使用した共通の料理を提供する統一献立を提供しています。

今年の統一献立は、6月「じゃがいも入りチンジャオロース」、10月「きんぴらごぼうごはん」を提供します。

地元食材は、新鮮で、栄養満点です。ぜひ、この機会に地元食材に目を向けていただき、美味しい食材から、栄養を摂って元気に過ごしましょう。

また、楽しい食卓を囲み、リラックスした時間を過ごし、こころにも栄養をとりましょう。

材料（4人分）

- ◎じゃがいも 小1個
- ◎豚肉 200g
- ◎ピーマン 2個
- ◎たけのこ水煮 60g
- ◎合わせ調味料
 - オイスターソース 大さじ1
 - 醤油 大さじ1/2
 - 砂糖 小さじ1
 - 酒 小さじ1
 - しょうが・にんにく 適量
- ◎ごま油 小さじ1
- ◎水溶き片栗粉 適量

作り方

- ① じゃがいも、豚肉、ピーマン、たけのこを千切りにする。
- ② フライパンに、ごま油をひき、切った食材を入れ炒める。
- ③ 合わせ調味料を加え、最後に、水溶き片栗粉でとろみをつけたら完成。



芽室町公式LINEでレシピを公開中

今回掲載のレシピは芽室町公式LINEで公開しています。
ぜひご覧になってください。



←お友達登録は、
こちらからどうぞ