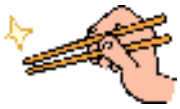
食育だより 3月

中津川市・東白川村
食と文化の館

1年間の食生活を振り返りましょう

３月は今年度１年間のまとめの月です。いろいろな場面でがんばった自分をほめてあげたいですね。食生活ではどんなことができるようになりましたか。毎日を元気よく、健康にすごせるような食生活ができたかを振り返ってみましょう。

～食生活チェック～

朝ごはんを毎日食べることができた。 □できた　□できなかった 	苦手なものでもがんばって食べることができた。 □できた　□できなかった 	手洗いや身支度をして、食事の準備ができた。 □できた　□できなかった
いつも感謝の気持ちをこめて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができた。 □できた　□できなかった 	「できた」がいくつありましたか？ ８個以上　その調子！ ５～７個　もう少し頑張ろう！ １～４個　少しずつ改善しよう。 	正しくはしを持つことができた。 □できた　□できなかった 
よくかんで食べることができた。 □できた　□できなかった 		よい姿勢で食べることができた。 □できた　□できなかった
野菜をたくさん食べることができた。 □できた　□できなかった 	１日３食、規則正しく食べることができた。 □できた　□できなかった 	感染症予防に気をつけながら食事をすることができた。 □できた □できなかった

健康になろう！けんこうづくりコーナー

さつま芋

さつまいもは、薩摩（現在の鹿児島県）から日本全国へ伝わったことから「薩摩芋」の名前がついたといわれています。台風や干ばつなど気候の変化に強く、安定して収穫できることから重宝されてきました。

食物繊維、β-カロテン、ビタミンＣを多く含み、加熱することで甘みが増しておいしく食べられます。

秋に収穫したさつま芋を冬まで保存することで、水分が抜けてより甘く、おいしくなります。

作ってみましょう　～根菜チップス～

【材料（４人分）】

さつまいも	６０ｇ
ごぼう	４０ｇ
れんこん	４０ｇ
揚げ油	適量
塩	少々
青のり	お好みで

【作り方】

① 野菜をしっかり洗い、薄くスライスする。
（さつまいもは皮ごと切る）
② 切った野菜を水にさらし、ザルで水分を十分切る。
（キッチンペーパーで水分を吸い取ってもよいです。）
③ １５０～１６０℃の油でカリっとなるまでじっくり揚げる。
④ サクサクに揚がったら塩（お好みで青のり）をふる。

＊減塩ポイント＊
野菜の甘味や旨味があるので、
少ない塩分で
おいしく食べられるよ！

今月の県内産品

さといも　きゅうり　こまつな　だいこん　ねぎ