

## ▶ 献立 1 夏の彩りメニュー

【3～4ページ】

考案 金ヶ崎町食生活改善推進員協議会南方支部



# 材料と作り方

\*材料は全て4人分の分量です。

\*下線のある食材は金ヶ崎町内で生産されている農産物（加工品を除く）です。

\*小さじ1杯=5ml、大さじ1杯=15ml、1カップ=200ml、1合=180mlです。



朝

### ●雑穀ごはん

材料 米2合 雑穀大さじ1  
作り方 ①米をとき普通に水加減した後、雑穀を加えて大さじ1・1/2の水を足し炊く。

### ●みそ汁

材料 煮干し3尾 水3カップ  
戻しわかめ15g 大根130g  
にんじん40g ねぎ20g  
みそ大さじ2・1/2

### ●焼き魚

材料 塩サケ70g×4切れ

### ●オクラとモロヘイヤのおひたし

材料 オクラ80g モロヘイヤ200g  
だし汁大さじ3 しょうゆ大さじ1  
かつお節少々

作り方 ①オクラは板ずりし、茹でて水にさらし2mm程度の輪切りにする。②モロヘイヤは葉のみを塩を入れた熱湯で茹でて、水にさらす。③材料全てを和えて器に盛り、かつお節をのせる。

### ●ヨーグルト

材料 ヨーグルト400g

\*雑穀…大豆、小豆、とうもろこし、ひえ、あわ、きび、アマランサスなどの穀物



昼

### ●サラダうどん

材料 うどん(乾)360g レタス60g  
きゅうり80g トマト160g  
ロースハム6枚(120g) 卵1個  
塩・油少々 めんつゆ適宜

作り方 ①うどんはたっぷりの熱湯で茹で、ざるに上げ冷水でもみながら洗い水気をきる。②レタスは食べやすくちぎる。きゅうりとロースハムはせん切り、トマトはくし形に切る。③卵は塩少々を加えて溶き、薄焼きにしてせん切りし綿糸卵にする。④皿にうどんを盛り、具を彩りよく盛り付け、めんつゆを添える。

### ●かぼちゃの炒め物

材料 かぼちゃ200g 枝豆80g  
鶏ひき肉160g 長ねぎ80g  
サラダ油大さじ1 砂糖小さじ1  
水2/3カップ 塩小さじ2/3

作り方 ①かぼちゃは2センチ角に切る。ねぎは1cmのぶつ切りにする。②中華なべに油を熱してひき肉を炒め①を加えて炒める。③水、調味料を加えてふたをしないで煮汁がなくなるまで煮る。④茹でてさやと薄皮を除いた枝豆を加えて仕上げる。

### ●牛乳

材料 牛乳2カップ

### ●ぶどう

材料 ぶどう400g



夜

### ●ごはん

材料 ごはん800g

### ●夕顔のスープ

材料 夕顔200g しめじ100g  
水3・1/2カップ コンソメ1個  
塩小さじ1/2 こしょう適宜  
パセリ少々

作り方 ①夕顔は短冊切りにし、しめじは小房に分けておく。②鍋に水を入れ、①とコンソメを入れて煮る。③火が通ったら塩こしょうで味付けし、みじん切りのパセリを散らす。

### ●いがぐりコロッケ

材料 じゃがいも400g 玉ねぎ50g  
塩・こしょう少々 ごぼう40g  
ねぎ60g 豚ひき肉120g  
A(しょうが1かけ みそ小さじ1  
片栗粉大さじ3)  
小麦粉適量 溶き卵1個 卵麺100g  
揚げ油適量 水菜30g きゅうり30g

ミニトマト40g にんじん10g  
ウスターソース大さじ4

作り方 ①じゃがいもは茹でてつぶし、みじん切りし電子レンジで加熱した玉ねぎと混ぜ、塩、こしょうをして12等分しておく。②ごぼう、ねぎはみじん切りにしておく。③豚ひき肉に②を混ぜAを加えて粘りが出るまでよく練り12個に分け丸めてだんごにした後、ラップをかけて電子レンジで加熱する。④③を①で包み丸め、小麦粉、溶き卵、卵麺の順に付けて180℃の油で揚げる。⑤(付け合せ)きゅうり、にんじんはせん切りにして、水菜とともに水にさらし、ミニトマトと一緒に盛り付ける。⑥ウスターソースをつけていただく。

### ●梨

材料 梨400g



## 献立2 ちょっとひと手間メニュー 【5～6ページ】

考案 金ヶ崎町食生活改善推進員協議会街支部



朝

### ●ごはん

材料 ごはん 600g

### ●玉ねぎと小松菜のみそ汁

材料 煮干し 3尾 水 3カップ  
たまねぎ 120g 小松菜 80g  
にんじん 20g みそ大さじ 2・1/2

### ●鶏レバーのソース煮

材料 鶏レバー 70g  
ウスターソース 小さじ 4 パセリ少々  
作り方 ①鶏レバーは、膜や血、脂を除き、食べやすい大きさに切って流水にさらす。②鍋にウスターソース、①を入れて火にかけ、火が通ったら出来上がり。器に盛りつけパセリを添える。  
※しばらく経つと味がなじんでおいしい。1週間ぐらい冷蔵庫で保存可能。

### ●ゴーヤチャンプルー

材料 ゴーヤ 280g 豚(薄切り) 100g  
木綿豆腐 150g 卵 2個  
塩 小さじ 1/2 こしょう少々  
しょうゆ 小さじ 1 サラダ油 小さじ 2

作り方 ①ゴーヤは半分に割り、種を取ってうす切りにして塩を振る。しんなりしたら軽くもみ水気を絞る。②豚肉、豆腐は食べやすく切る。③フライパンに油を熱し、豚肉、ゴーヤ、豆腐の順に炒める。④塩・こしょうで調味し溶き卵を入れて炒め、最後にしょうゆで仕上げ。

### ●牛乳

材料 牛乳 3カップ

### ●じゃこわかめのごはん

材料 ごはん 800g ちりめんじゃこ 10g  
戻しわかめ 40g 白いりごま大さじ 1  
塩 小さじ 1/2

作り方 ①ちりめんじゃこは乾煎りし、わかめは茹でて細かく切る。②材料全てを混ぜ合わせる。

### ●かぼちゃ茶巾のそぼろあんかけ

材料 かぼちゃ 250g しょうが 10g  
A (だし汁 200ml みりん 小さじ 2  
しょうゆ大さじ 1)  
ししとう 4本 (20g)  
鶏ひき肉(胸) 50g

B (片栗粉 小さじ 1 水 小さじ 1)  
作り方 ①かぼちゃはところどころ皮をむいて一口大に切る。しょうがは針しょうがにする。②鍋にAを入れて煮立て①を煮る。かぼちゃが柔らかくなったらとり出し、煮汁は残しておく。③②を4等分にしてラップの上から押さえながらつぶし、ラップごと茶巾に絞る。④ししとうは縦に切り込みを入れ、フ

ライパンで油をひかずに焼く。⑤②で残しておいた煮汁を煮立て、鶏肉を入れてほぐしながら火を通す。アクと脂をすくい取った後、水溶き片栗粉でとろみをつける。⑥③の器にそぼろあんかけ、ししとうを添え、針しょうがを天盛りにする。

### ●大根炒め

材料 大根 200g とうがらし 1/2本  
サラダ油大さじ 1 塩小さじ 2/3  
サラダ菜 20g ミニトマト 4個 (40g)

作り方 ①大根は4センチ長さのせん切りにし、熱湯をくぐらせてざるにあげておく。②鍋に油を熱してとうがらしを香り立つまで炒め、大根を加えて炒め塩をふる。③サラダ菜を敷いた器に盛り、ミニトマトを添える。

### ●フルーツのヨーグルト和え

材料 りんご 200g キウイフルーツ 100g  
バナナ 100g ヨーグルト 200g

作り方 ①果物を食べやすく切り、ヨーグルトと和える。

### ●栗ごはん

材料 うるち米 1合 もち米 1合  
栗(皮をむいて) 200g 酒大さじ 1  
塩 小さじ 1 しょうゆ 小さじ 2

作り方 ①米は40分水につけ、ざるにあげておく。②釜に米をいれ普通に水加減した後、水を大さじ1・1/2減らし調味料、栗を加えて炊く。

### ●さんまのすり身汁

材料 さんま 300g  
A (みそ 6g 卵 1/2個  
片栗粉 小さじ 2  
しょうが汁少々)  
大根 100g ごぼう 30g  
にんじん 40g しめじ 80g  
木綿豆腐 200g 昆布だし 4カップ  
B (しょうゆ大さじ 1 酒大さじ 1  
塩 小さじ 1/3)  
長ねぎ 60g

作り方 ①さんまは3枚におろし、皮をとって

### ●春菊のごま和え

材料 春菊 240g 黄菊 25g  
しょうゆ 小さじ 2・1/3  
白すりごま大さじ 1

作り方 ①春菊は茹でて水にさらし3cm長さに切る。黄菊は酢を入れた熱湯で茹でて水にさらしほぐしておく。②①をしょうゆで和えてからすりごまを加える。

### ●柿

材料 柿 100g

## 献立3 お手軽バランスメニュー 【7～8ページ】

考案 金ヶ崎町食生活改善推進員協議会北部支部



朝

### ●ごはん

材料 ごはん 600g

### ●みそ汁

材料 煮干し 3尾 白菜 120g 大根 40g  
油揚げ 20g にんじん 40g  
みそ大さじ 2・1/2

### ●みぞれ和え

材料 大根 160g 黄菊 40g なめこ 100g  
酢大さじ 2 塩小さじ 1/3  
砂糖大さじ 1

作り方 ①大根は皮をむいておろしにする。菊は酢を少量加えた湯で茹でて、水にさらして水気をきる。なめこは茹でる。②調味料を混ぜ合わせ、①を和える。

### ●さんまの塩焼き

材料 さんま 4尾 塩小さじ 4/5

### ●ヨーグルト

材料 ヨーグルト 400g  
キウイフルーツ 200g



昼

### ●卵とじうどん

材料 ゆでうどん 300g × 4玉  
だし 5カップ 玉ねぎ 120g  
にんじん 30g しいたけ 40g  
ほうれん草 60g 卵 4個  
しょうゆ大さじ 2 みりん大さじ 3  
塩小さじ 3/5

作り方 ①鍋にだしとしょうゆ、みりん、塩を入れて煮立て、汁を作る。②①にせん切りにしたにんじん、玉ねぎ、しいたけを加えて煮る。火が通ったら、下ゆでして食べやすい長さに切ったほうれん草を加え、とき卵でとじる。③うどんはざるに入れて沸騰した湯につけてほぐし、丼に入れ、②を注ぎのせる。

### ●煮物

材料 さといも 120g ずいき(干し) 40g  
にんじん 80g 昆布(干し) 8g  
ごぼう 80g 鶏もも肉 160g

砂糖大さじ 1・1/2  
しょうゆ大さじ 2・2/3 酒小さじ 2

作り方 ①さといもは皮をむき食べやすく切る。昆布は戻して結び昆布にする。ずいきも戻して食べやすく切る。にんじん、ごぼうは乱切り、鶏もも肉は一口大に切る。②材料をひたひたの水で煮る。柔らかくなったら調味料を加えて煮からめる。

### ●みかん入り牛乳かん

材料 水 1/2カップ 牛乳 2カップ  
砂糖大さじ 5 粉かんてん 4g  
水大さじ 2 みかん缶 150g  
バニラエッセンス少々

作り方 ①鍋に水、砂糖、粉かんてんを入れて火にかけ、かんてんが完全に煮溶けたら火を止め、牛乳とバニラエッセンスを加える。②器にみかんを入れ、①を入れて冷蔵庫で冷やし固める。



夜

### ●雑穀ごはん

材料 米 2合 雑穀 40g  
作り方 ①研いだ米に雑穀を加え、やや多めに水加減して炊く。

### ●オニオンスープ

材料 玉ねぎ 200g 水 3カップ  
固形スープの素 2個 パセリ少々  
塩 小さじ 1/4 こしょう少々

作り方 ①水に固形スープの素を入れ、薄く切った玉ねぎを煮る。②火が通ったら塩とこしょうで味を整え、みじん切りのパセリを散らす。

### ●黒酢サラダ

材料 りんご 50g にんじん 20g  
キャベツ 160g きゅうり 80g  
黒酢大さじ 2 しょうゆ大さじ 1  
みりん大さじ 1 こしょう少々

作り方 ①材料を3cmの短冊切りにする。②ボウルにドレッシングの材料を入れてよく混ぜ合わせ、①を和えて器に盛り付ける。

### ●豆腐のステーキ

材料 木綿豆腐 400g 小麦粉大さじ 2・2/3  
ねぎ 120g サラダ油大さじ 2  
しょうゆ小さじ 4 砂糖小さじ 2  
ちんげん菜 100g

作り方 ①豆腐は厚みを半分に切ってから1/2に切り、水気を切っておく。ちんげん菜は4つに割って茹でておく。ねぎは1センチ厚さの斜め切りにする。しょうゆと砂糖は混ぜておく。②フライパンに油を入れ、ねぎをさっと炒めて一旦取り出す。③②のフライパンにバターを加え小麦粉をまぶした豆腐を入れて両面に焼き色がつかうまで焼いてから、たれを絡める。④器に盛り付け、彩りにちんげん菜を添える。

### ●柿

材料 柿 400g

夜





## 献立4 夏の彩りメニュー

【9～10ページ】

考案 金ヶ崎町食生活改善推進員協議会三ヶ尻支部



朝

### ●ごはん

材料 ごはん 600g

### ●青菜と豆腐のみそ汁

材料 ジャがいも 80g ちんげん菜 80g  
えのきだけ 40g 木綿豆腐 80g  
だし汁 3カップ みそ大さじ 2・1/2

### ●ブロッコリーときのこのレモンしょうゆ

材料 ブロッコリー 160g にんじん 80g  
しめじ 120g  
しょうゆ・みりん各小さじ 2  
レモン汁大さじ 1

作り方 ①ブロッコリーとしめじは小房に分け、にんじんは1センチ角に切り茹でる。②しょうゆ・みりんを和え、食べる直前にレモン汁を回しかける。

### ●ロールチャーシュー

材料 豚肉の薄切り 240g  
ねぎ・にんじん各 40g しょうが 12g

片栗粉大さじ 1強

しょうゆ・酒・みりん各大さじ 1

作り方

①パットに豚肉を広げ、せん切りにしたねぎとにんじん、みじん切りのしょうがを一面にのせ、調味料を合わせかけしばらくおく。②片栗粉を振り、肉を端から巻いて爪楊枝で止める。③サラダ油で肉を焼き、焦げ目がついたら湯を少し入れ蒸し焼きにして火をと

### ●りんごのジュース煮

材料 りんご 400g  
オレンジジュース 2カップ  
砂糖大さじ 4

作り方 ①食べやすく切ったりんごをひたひたの水で煮る。②砂糖、ジュースを加え、汁気がなくなるまで煮る。

作り方 ①トマトは一口大に切る、アスパラガスは塩茹でし、斜め切りにする。②フライパンに油を熱し、アスパラ、トマトの順に炒め、全体に油をまわし塩こしょうをする。割りほぐした卵を加え、スプーンで大きく混ぜながら火を通す。

### ●牛乳

材料 低脂肪牛乳 4カップ

### ●フルーツパン

材料 コッペパン 60g × 8個  
生クリーム大さじ 2・2/3  
砂糖大さじ 2 パイン缶 40g  
みかん缶 40g キウイフルーツ 40g

作り方 ①生クリームに砂糖を加え固めにホイップしたものをパンにぬり、フルーツをはさむ。

### ●アスパラとトマトの卵炒め

材料 卵 4個 トマト 200g  
アスパラガス 120g ごま油小さじ 4  
塩小さじ 3/5 こしょう少々

### ●わかめとじゃこの豆乳ごはん

材料 米 2合 豆乳 240ml しその葉 4枚  
戻しわかめ 40g  
ちりめんじゃこ大さじ 4  
白すりごま小さじ 1  
塩・こしょう少々  
薄口しょうゆ小さじ 4

作り方 ①米は分量の豆乳と水を入れて2割増しの水加減で炊く。②わかめを熱湯に入れ、固く絞って一口大に切る。しその葉はせん切りにする。③全ての材料をさっくりと混ぜ合わせる。

### ●白菜のみそ汁

材料 白菜 140g たまねぎ 40g  
にんじん 20g だし汁 3カップ  
みそ大さじ 2・1/2

### ●にんじんサラダ

材料 にんじん 120g  
きゅうり・レタス各 40g  
レーズン 20g  
くるみ・アーモンド各 12g



昼



夜

## 献立5 さわやか郷土料理メニュー

【11～12ページ】

考案 金ヶ崎町食生活改善推進員協議会西部支部



朝

### ●ごはん

材料 ごはん 600g

### ●みそ汁

材料 煮干し 3尾 白菜 120g 油揚げ 20g  
にんじん 40g ねぎ 40g  
木綿豆腐 80g  
みそ大さじ 2・1/2

### ●ほうれん草のおひたし

材料 ほうれん草 320g しらす干し 12g  
だし 40ml しょうゆ小さじ 4

作り方 ①ほうれん草は茹でて食べやすい長さに切る。②だしとしょうゆで味付けして盛り付け、しらす干しを添える。

### ●焼き魚

材料 塩サケ 70g × 4切れ

作り方 ①塩サケを焼く。

### ●牛乳

材料 牛乳 100ml

### ●おにぎり

材料 ごはん 800g 梅干し 20g  
大根葉 40g 白ごま小さじ 4

作り方 ①1つは、梅干しを細かく切り、ごはん 100gと混ぜ合わせておにぎりを作る。②もう一つは、茹でて細かく刻んだ大根葉とごま、ごはん 100gを混ぜ合わせておにぎりを作る。

サラダ油をひいたフライパンで焼く。③付け合せを盛り付けた器に盛り、トマトケチャップを添える。

### ●キャベツのしょうが和え

材料 キャベツ 240g にんじん 40g  
水菜 20g おろししょうが少々  
だし小さじ 4 しょうゆ小さじ 4

作り方 ①キャベツは2センチ角、にんじんは太めのせん切り、水菜は食べやすい長さに切り、蒸す。②おろししょうが、だし、しょうゆで①を和える。

### ●デザート

材料 みかん 200g キウイフルーツ 200g  
ヨーグルト 400g

### ●お茶



昼

### ●オムレツ

材料 卵 4個 しいたけ 20g ねぎ 40g  
こしょう少々 サラダ油大さじ 2  
トマトケチャップ大さじ 4

付け合せ (レタス 60g  
ミニトマト 120g 水菜 20g)  
作り方 ①しいたけとねぎは粗めのみじん切りにして電子レンジで加熱しておく。②卵を割り、①、こしょうを加えてサ

### ●ごはん

材料 ごはん 400g

### ●すいとん

材料 中力粉 250g 水 150ml  
だし 6カップ 豚肉 200g  
大根 120g にんじん 40g  
ごぼう 20g しいたけ 40g  
ねぎ 40g 日本酒大さじ 1  
しょうゆ大さじ 2・1/3  
みそ大さじ 2

作り方 ①ボウルに中力粉をふるって入れ、水を入れて耳たぶ程度にこね、生地を2時間～半日程度ねかせておく。②大根は短冊切り、にんじんとごぼうはささがきにしてごぼうは水に放す。しいたけはせん切り、ねぎは薄く斜め切りにする。③鍋にだしを入れ、豚肉を食べやすく切って加え、ひと煮立ちしたらアクをとり、にんじん、大根、ごぼうを入れる。④③に①を薄くのばして入れ、しいたけ、ねぎを入れて調味する。

### ●揚げだし豆腐

材料 木綿豆腐 400g 片栗粉大さじ 4  
揚げ油適宜 だし 120ml  
しょうゆ小さじ 4 みりん小さじ 4  
青ねぎ 10g 片栗粉小さじ 1・1/2

作り方 ①豆腐は水切りして4等分する。②①に片栗粉をまぶし、揚げ油で揚げる。③鍋にだし、しょうゆ、みりんを入れて煮立て、同量の水でといた片栗粉を加えてあんを作り、②にかける。④彩りに刻んだ青ねぎを添える。

### ●酢の物

材料 戻しわかめ 40g きゅうり 200g  
紫玉ねぎ 20g 黄菊 20g 酢大さじ 2  
砂糖小さじ 2 しょうゆ小さじ 2  
白ごま小さじ 4

作り方 ①わかめは茹でて食べやすく切る。②きゅうりは小口切り、玉ねぎはせん切りにして塩でもみ、しんなりさせて水洗いしておく。黄菊は酢水で茹でておく。③酢、砂糖、しょうゆを混ぜ合わせ、①、②、白ごまと和える。

### ●りんご

材料 りんご 400g



夜

### ●さんまのバーグ

材料 さんま(すり身) 320g  
しょうが・みそ各小さじ 1  
A (片栗粉小さじ 2 小麦粉小さじ 1  
パン粉大さじ 6)

作り方 ①さんまとAをフードプロセッサーに10秒かけ(又は包丁でたたきながら混ぜ)あさつきを加えて小判型にする。②サラダ油をしいたフライパンで焼く。焦げ目がついたら裏返し、火を弱めて火を通す。③器に盛り大根おろしを添え、しょうゆをたらす。

作り方 ①野菜はごく細いせん切りにする。レーズンは熱湯で戻し水気をきる。ナッツは乾煎りし、くるみは粗く刻む。②野菜とレーズンをレモン汁と塩で和え、ナッツを散らす。



## 献立6 冬のあったかメニュー

【13～14ページ】

考案 金ケ崎町食生活改善推進員協議会永岡支部



朝

### ●ごはん

材料 ごはん 600g

### ●みそ汁

材料 煮干し 3尾 にんじん 40g ねぎ 40g  
じゃがいも 120g  
みそ大さじ 1・1/2 白ごま小さじ 4

### ●タラのみぞれ煮

材料 タラ 80g × 4切れ 塩小さじ 2/5  
だし 150ml 酒大さじ 4  
しょうゆ大さじ 3 砂糖大さじ 4  
大根 200g 青ねぎ(みじん切り) 15g  
作り方 ①大根はすりおろしてざるに上げ、自然に水気を切っておく。タラは、塩を振って5分ぐらいおき、ペーパータオルで水分をふき取る。②鍋にだしと調味料を入れて火にかけ、タラを煮る。火が通ったら大根おろしを加えてあたためて器に盛り、青ねぎを散らす。



昼

### ●月見山菜うどん

材料 わらび 80g なめこ 80g  
ゆでうどん 300g × 4玉  
かまぼこ 20g 卵 4個 だし 5カップ  
しょうゆ大さじ 6 みりん大さじ 6  
ねぎ 40g

作り方 ①なべにだしと調味料を入れて火にかけ、わらびとなめこを入れて火を通し、斜め切りにしたねぎを加える。②茹でて水気を切ったうどんを器に盛り、あつあつの①を注ぎ、卵を割り入れかまぼこを添える。



夜

### ●さつまいもごはん

材料 米 2合 さつまいも 150g  
みりん大さじ 1 黒ごま小さじ 4

作り方 ①さつまいもは皮がついたまま 1.5センチ角のサイコロ状に切り水にさらす。②米を普通に水加減し、さつまいも、みりんを加えて炊き、炊き上がったらごまを加えてさっくり混ぜる。

### ●白菜の牛乳スープ

材料 白菜 240g ブロッコリー 80g  
にんじん 80g ベーコン 30g  
コンソメ 1個 塩小さじ 1/5  
こしょう少々 牛乳 400ml

作り方 ①ベーコン、白菜、にんじんは、2cmぐらいの短冊切りにし、ひたひたの水で柔らかくなるまで煮る。牛乳、コンソメ、調味料を加えて仕上げる。②器に盛り、茹でたブロッコリーをのせる。

### ●オクラ納豆

材料 オクラ 40g 納豆 160g  
しょうゆ小さじ 4

作り方 ①オクラは茹でて薄い輪切りにする。②材料全てを混ぜ合わせる。

### ●りんごヨーグルト

材料 ヨーグルト 400g りんご 400g

作り方 ①薄切りにしたりんごとヨーグルトを和える。

### ●野菜サラダ

材料 水菜 120g 大根 160g  
かにかまぼこ 40g ごま油小さじ 4  
酢小さじ 4 しょうゆ小さじ 2  
みりん小さじ 2 ごま小さじ 1

作り方 ①水菜は食べやすい長さに切り、大根は太めのせん切りにし水にさらす。かにかまぼこはさいておく。②ドレッシングを作り、すべてを和える。

### ●みかん

材料 みかん 400g

### ●鶏手羽の煮物

材料 鶏手羽 330g (正味重量 200g)  
A (しょうが 20g にんにく 4g  
ねぎ 30g しょうゆ大さじ 3  
酒大さじ 1 砂糖大さじ 1  
ごま油小さじ 2)

ちんげん菜 160g ミニトマト 80g  
作り方 ①鶏手羽は、Aに 15分ぐらい漬けておく。②①をつけ汁ごと鍋に入れて火にかけ煮詰める。途中でぶつ切りのねぎを加えて一緒に煮る。③付け合せに茹でたちんげん菜とミニトマトを添える。

## 金ケ崎町の食育

金ケ崎町では、まちづくりの基本方針として「3育(食育、子育て、地育)」を掲げ、すべての町民が食を通じ、生涯にわたり心身ともに健康でいきいきと暮らしていくことを目指し、食育をすすめています。私たちが生きていくうえで、欠かすことのできない「食」。食育は、生活習慣病の予防、地産地消の推進、食文化の継承など多様な側面を持っています。

### 関係機関と連携した食育

町内スーパー、産直、商工会等と連携し、食育についての情報発信等を行っています。

### 金ケ崎町食事バランスガイドの活用と普及

金ケ崎町の特徴を生かした食生活の実践を目指します。

### 食生活改善推進員協議会活動

食生活改善推進員が、子どもからお年寄りまで幅広い年齢層を対象として食と運動による健康づくりの普及啓発を活発に行っています。

### 「かねがさき食育メール」

食育や健康について、携帯電話向けに情報発信しています。登録は [add@mail.highway.pref.iwate.jp](mailto:add@mail.highway.pref.iwate.jp) に空メール送信から

### 弁当の日

家族で食について考えるきっかけとなるよう、児童生徒が弁当づくりに関わる日を設けています。

### 金ケ崎町食材 100%の日給食

高い食料自給率のもと、町内産食材だけで作られた給食の日を設定し、生産者と児童生徒の交流会も行っています。

### 金ケ崎町民菜園パークでの食育

食と農の交流の場である菜園パークを利用し、四季を通じて加工体験や収穫体験を行っています。

### 終わりに

私たち食生活改善推進員は、健康で明るく元気に生活できる地域を目指し活動しているボランティアです。

「飽食」と称される現在の社会は、いつでもどこでも好きなものを好きなだけ食べられる社会です。大変便利ですが、食事の質はなおざりにされ、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病も増えつつあります。今回、町からの委託を受け、知恵を出し合い生活圏ごとに1日分のモデル献立を作成しました。

風土に合った食生活の素晴らしさを再認識するとともに、バランスのとれた健康的な食生活実践に向けて、日々の食卓に少しでも活用していただければ大変うれしく思います。

金ケ崎町食生活改善推進員協議会会長 小林松子



## 金ヶ崎町食事バランスガイド

発行 岩手県金ヶ崎町  
〒029 - 4592  
岩手県胆沢郡金ヶ崎町西根南町 22 - 1

発行日 平成 21 年 3 月

協力 金ヶ崎町食生活改善推進員協議会  
〒029 - 4503  
岩手県胆沢郡金ヶ崎町西根樋水 98

印刷 (有)金ヶ崎印刷