



慣れない料理にチャレンジする子どもたちと指導する食生活改善推進員のみなさん

シリーズ  
ごはんが  
いいね!



### 健康維持は食生活から

近年、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病の増加が問題となっています。また、子どもたちだけで食事をする「孤食」や朝食の欠食が増えていると言われています。

しかし、食事を通して家族や人とのコミュニケーションを図ること、そして健康を維持するうえで一日の食事を自分なりのリズムで規則正しくとることは大切なことです。今一度、わたしたちの食生活を見直してみましよう。

### 「ごはんには栄養がいっぱい」

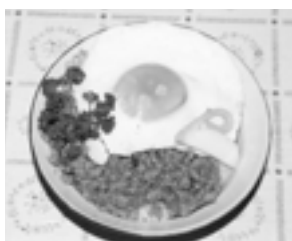
ごはんには、良質なたんぱく質やエネルギー源となる炭水化物など、さまざまな栄養素が含まれています。ごはんには魚、野菜などの伝統的な食材、そして、肉、牛乳、果物などが加わった日本の食事様式は、栄養のバランスがよくとれたものです。

ごはんに含まれる炭水化物は、エネルギーとして優先的に消費されるのに加え、消化・吸収が緩やかなために太りにくく、肥満や糖尿病の予防に有効です。また、塩分やコレステロールを含んでいないため、高血圧や心臓病の予防、さらに整腸作用をもつ食物繊維と同様の働きをする難消化性デンプンを含んでいるため、便秘や大腸がんの予防にも有効です。

みなさんの意見をお寄せください。また、わが家自慢の米を使った料理、秘伝のおいしい米の炊き方などの情報をお待ちしています。

農林水産課（☎20・32334）

## 宇宙どん



鳥取市では、お米の消費を拡大する事業の一環として「小学校米料理教室」を実施しています。今回は、教室に参加した生徒の作文と題材料理の作り方を紹介します。

### 米料理教室を体験して

若葉台小学校6年  
井本 宏美

私は、この教室を体験してよかったと思いました。料理があまり得意ではないけど、泣き泣きみじん切りした玉ねぎ。かたくて手を切りそうになったにんじん。それでも、私の中ではプラスになっていると思います。食生活改善推進員のみなさん、教えていただき本当にありがとうございました。うさぎのかまぼこも、厚く切りすぎて耳がはさまらなかつたけど、味はおいしかったです。家でそのことを話したら、家族のみんなに「今度、作ってね」と言われました。自信はないけど作ってみたいと思います。

- 材料（5人分）
- とりひき肉 400g
  - しょうが汁 大さじ1
  - ねぎ 1本
  - にんじん 60g
  - 玉ねぎ 60g
  - 卵 5個(油少量)
  - きざみ海苔 適宜
  - かまぼこ(赤) 3/4本
  - パセリ 適宜
  - しょうゆ 45cc
  - みりん 65cc
  - 出し昆布 5cm
  - かつおぶし 8g
  - しょうゆ 100cc
  - みりん 100cc
  - 砂糖 15g

- 作り方
- ねぎ、にんじん、玉ねぎを細かくみじん切りにする。
- 出し昆布、かつおぶしで出し汁をとる。
- Aの調味料と の出し汁にひき肉と で作ったみじん切りとしょうが汁を加えてそぼろ状になるまで煎り煮する。
- 卵は半熟の目玉焼きにする。
- Bの調味料を鍋に入れて煮詰める。
- どんぶりにごはんを入れ、 のたれをかけ、上にそぼろを広げてのせ、きざみ海苔を散らし、目玉焼きとうさぎ型に切ったかまぼこをのせ、パセリをかざる。