

かでな町食育まんが⑥

けんこうてきな しょくせいかつへん
～健康的な食生活編～

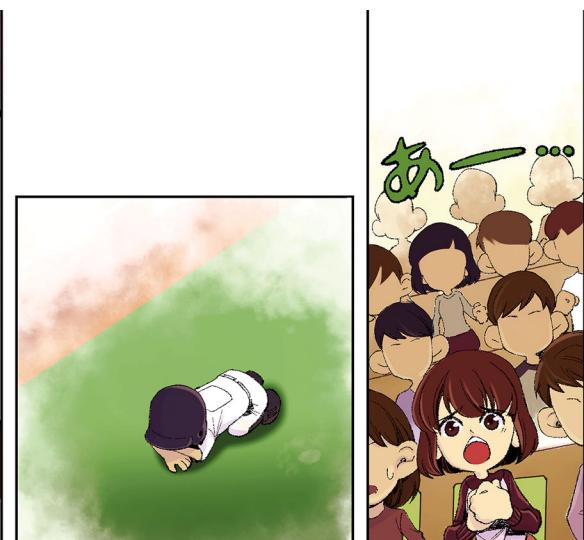
6月は食育月間
しょくいく ひ にち
食育の日は19日

ゴーヤーチャンプルー
レシピ付き

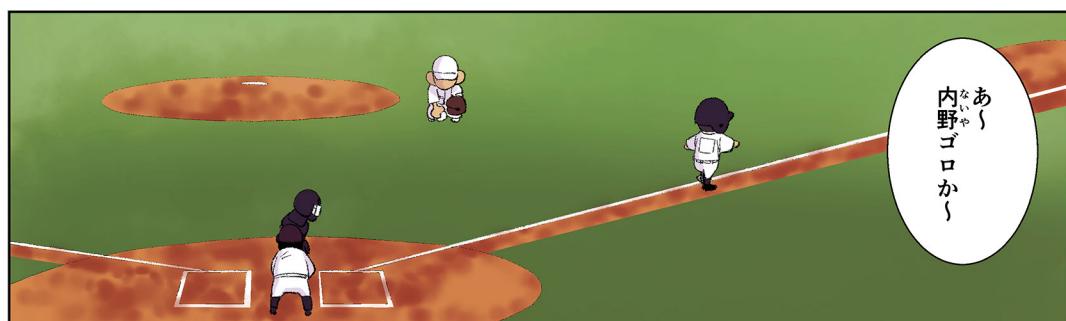
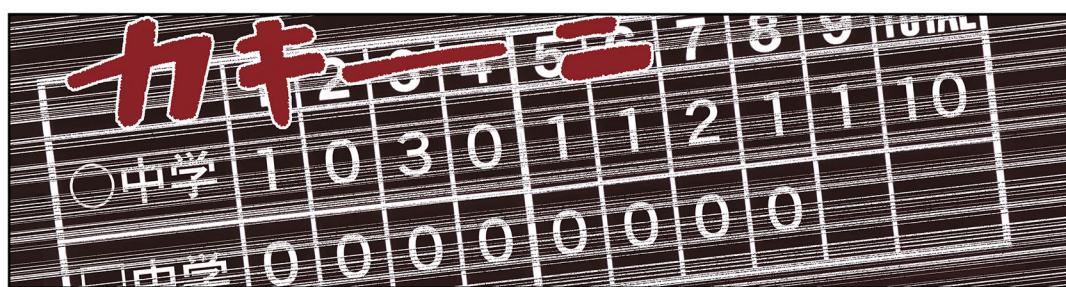


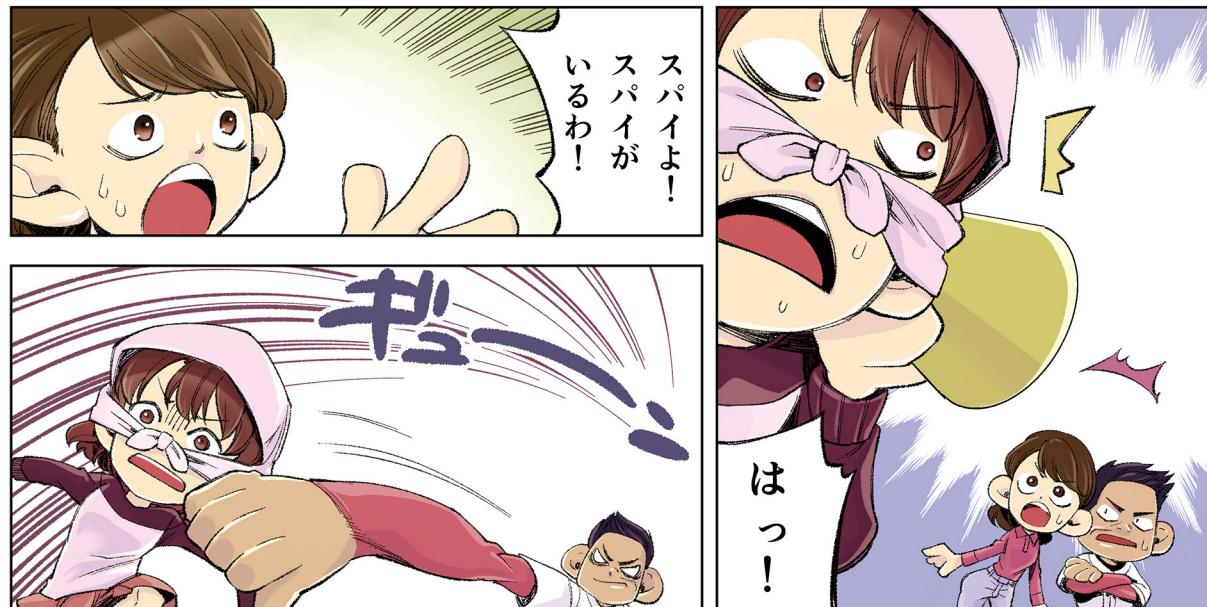
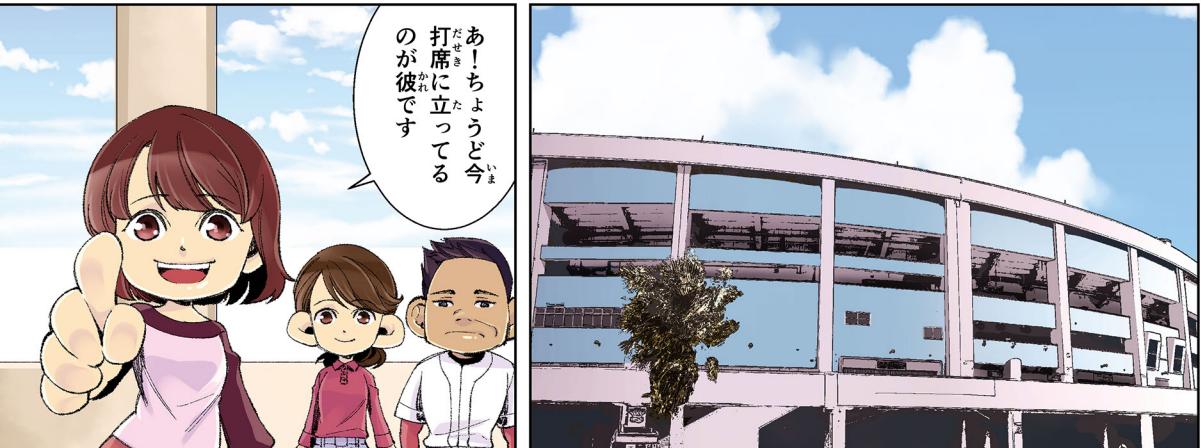
かでな町食育まんが情報は
こちらからチェック！！



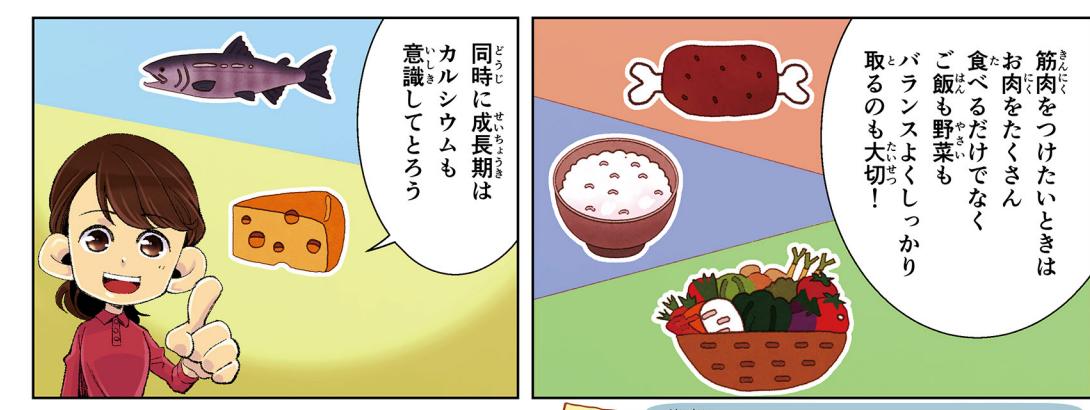
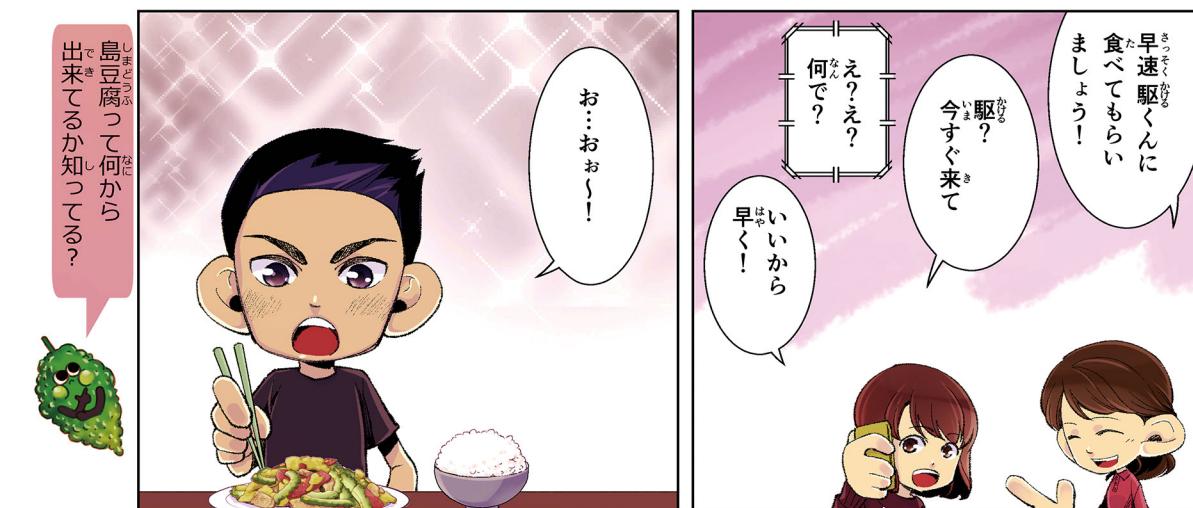
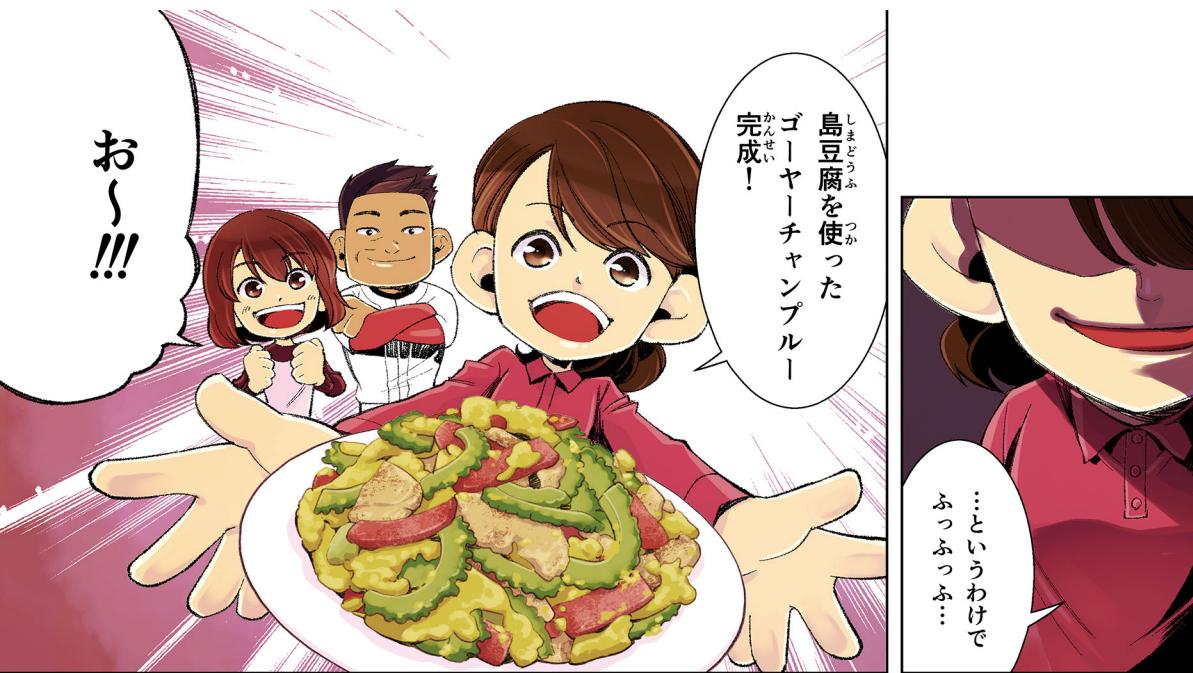


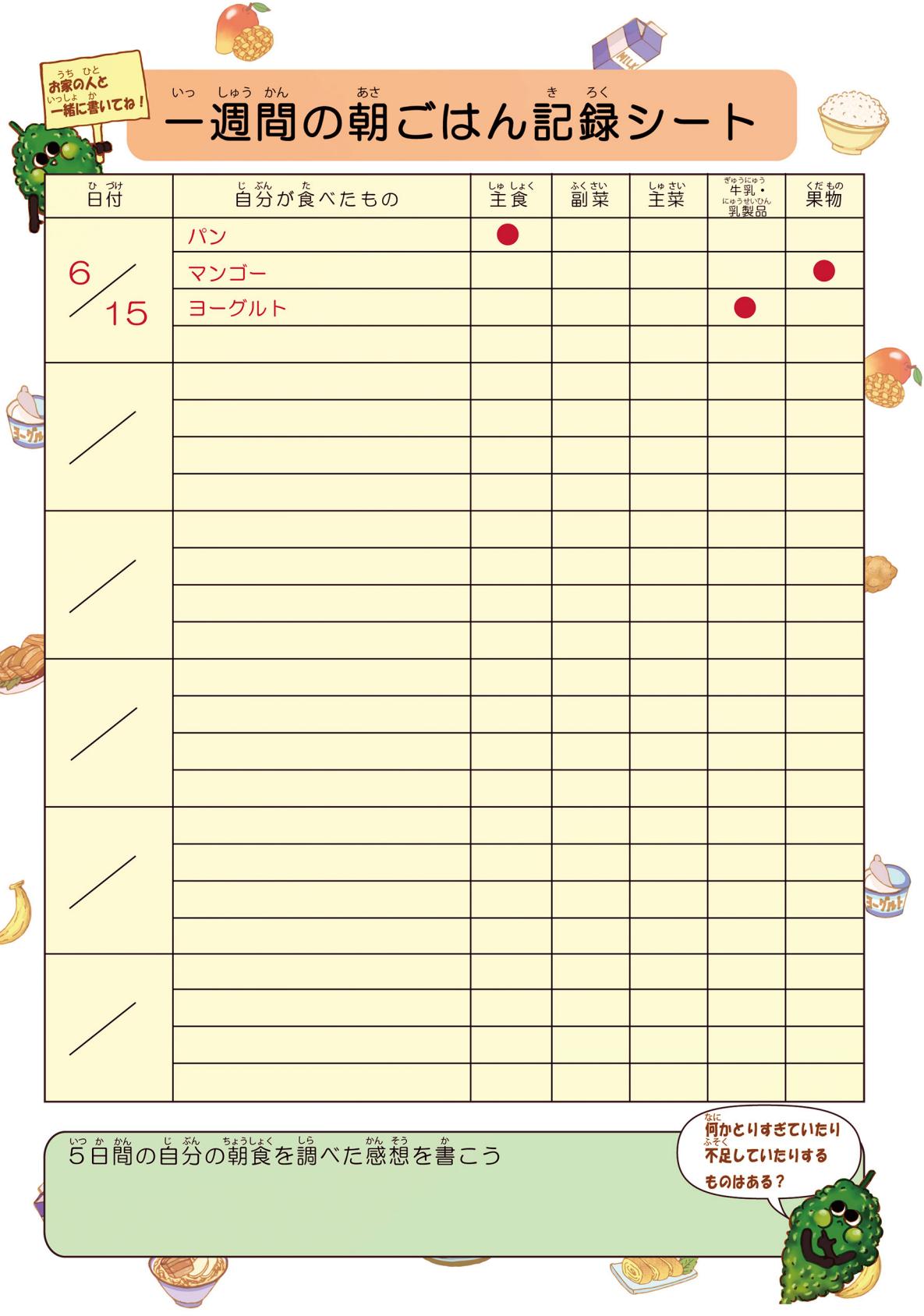
ぼくの名前はゴーヤー
食育の日は何日か知ってる？











5日間の自分の朝食を調べた感想を書こう

なに
何かとりすぎていたい
ふぞく
不足していたりする
ものはある?

その時に私が作った
「1週間の朝ごはん
記録シート」も
使ってね♪

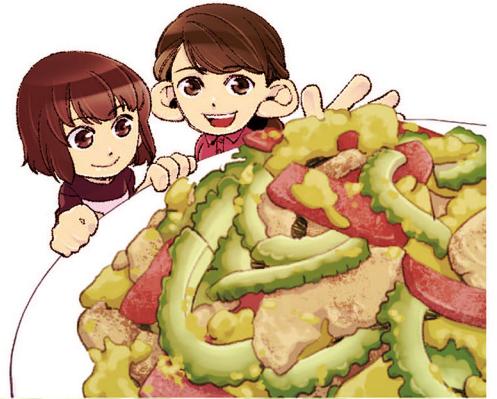
これを書くことで
かなり食事に対する
意識付けになるんだから

あさひの朝ごはんも作つてあげようか？

い だいす
解は大豆だよ
す やさしいよう
豆は野菜だけど栄養としては
い おほか
菜になるから覚えてね

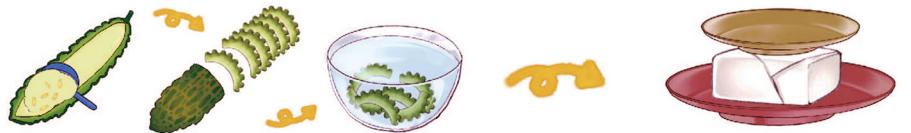
ゴーヤーチャンプルーの作り方

材料(2人分)



- 1** ゴーヤーを半分に切り、中の緑をスプーンでこそぎ取る。1~2ミリ位に切って、塩水につけて苦味を取る。

2 豆腐の水を切って、キッチンペーパーで包んで、お皿を上に乗せて水切りする。



- 3** フライパンにサラダ油大さじ2を熱し、②の島豆腐を食べやすい大きさに切り、表面に焼き色
がつくまで炒め、塩を少量ふり、味をなじませて皿にとりだしておく。



- 4** 豚肉は食べやすいサイズに切り塩を少量ふり、フライパンで炒め、サラダ油大さじ1と水切りしたゴーヤーと③の島豆腐を戻して合わせる。



かでなちょうやくば ちょうみんほけんか
嘉手納町役場 町民保険課

〒904-0293 嘉手納町 588 番地 TEL) 098-956-1111(内線 155)
HP) <http://www.town.kadena.okinawa.jp/>

制作

mitemo
ミテモ 株式会社