

かでな町食育まんが⑧

じぶん てき しょくじりょう
～自分に適した食事量とは編～

クーフィリチー
レシピ付き

がつ しょくいくげっかん
6月は食育月間
しょくいく ひ にち
食育の日は19日

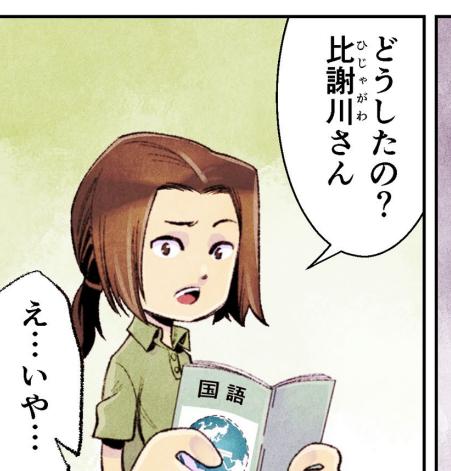
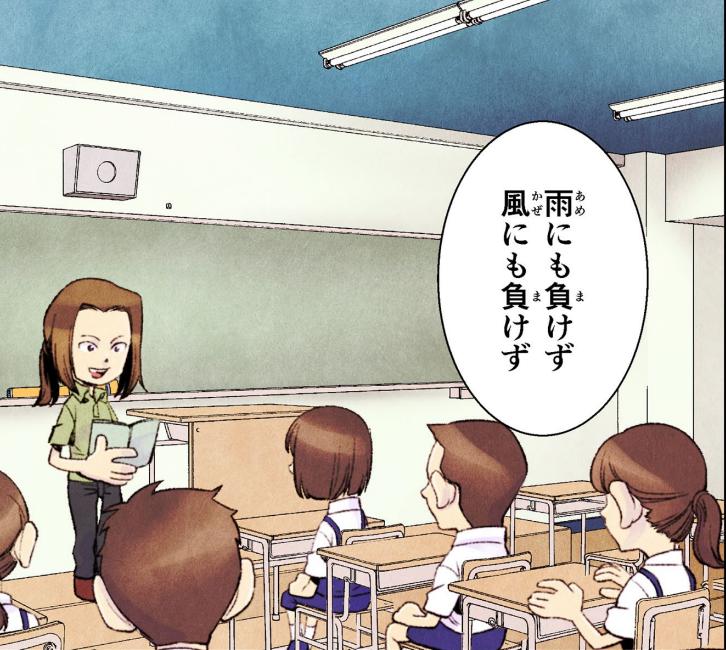


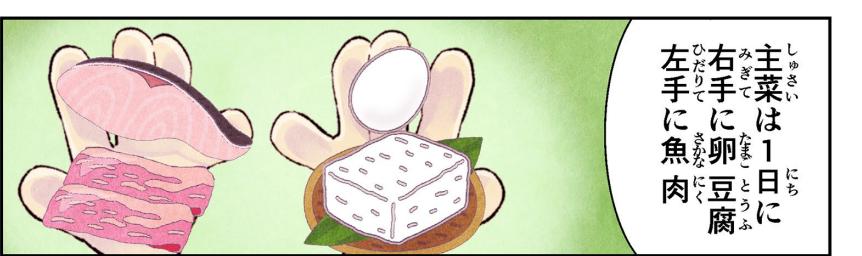
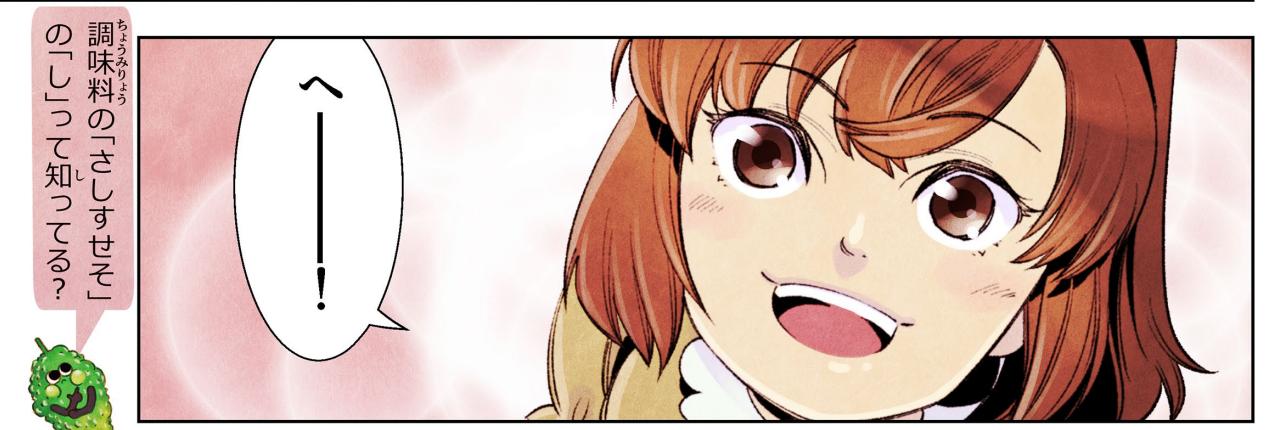
ちょうしょくいく
かでな町食育まんが情報は
こちらからチェック！！





知つてる?





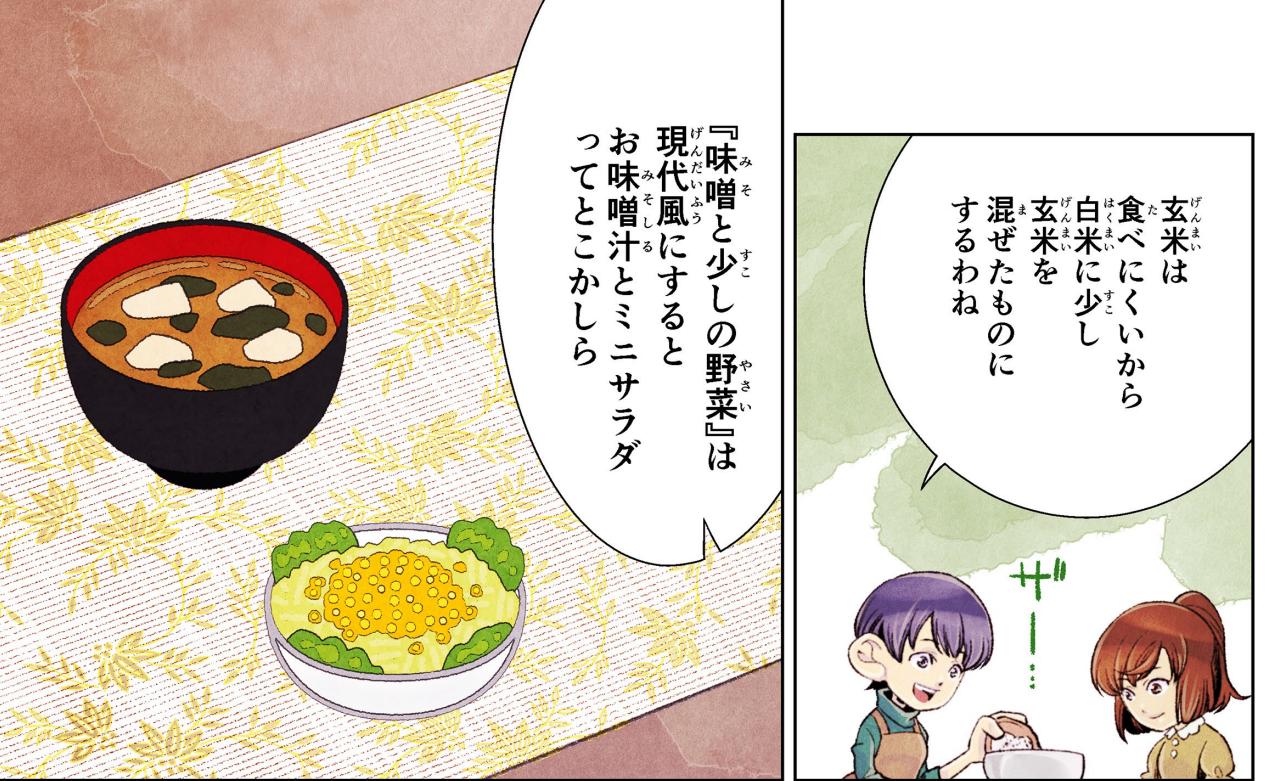
出典: ヘルスプランニング・あいち 手ばかり栄養法より http://www.foodmodel.com/category04/f_50.html



適切な量? なども
大人と子供や性別によつても違うでしょ?
簡単にわかるの



じやあやつぱり
玄米四合って
多いよね

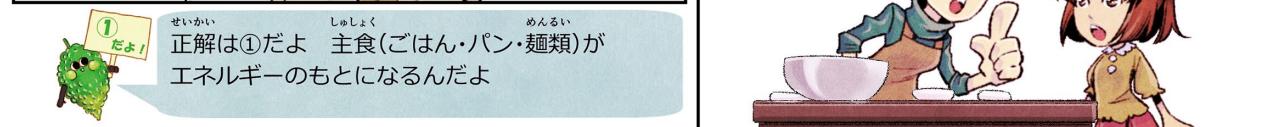
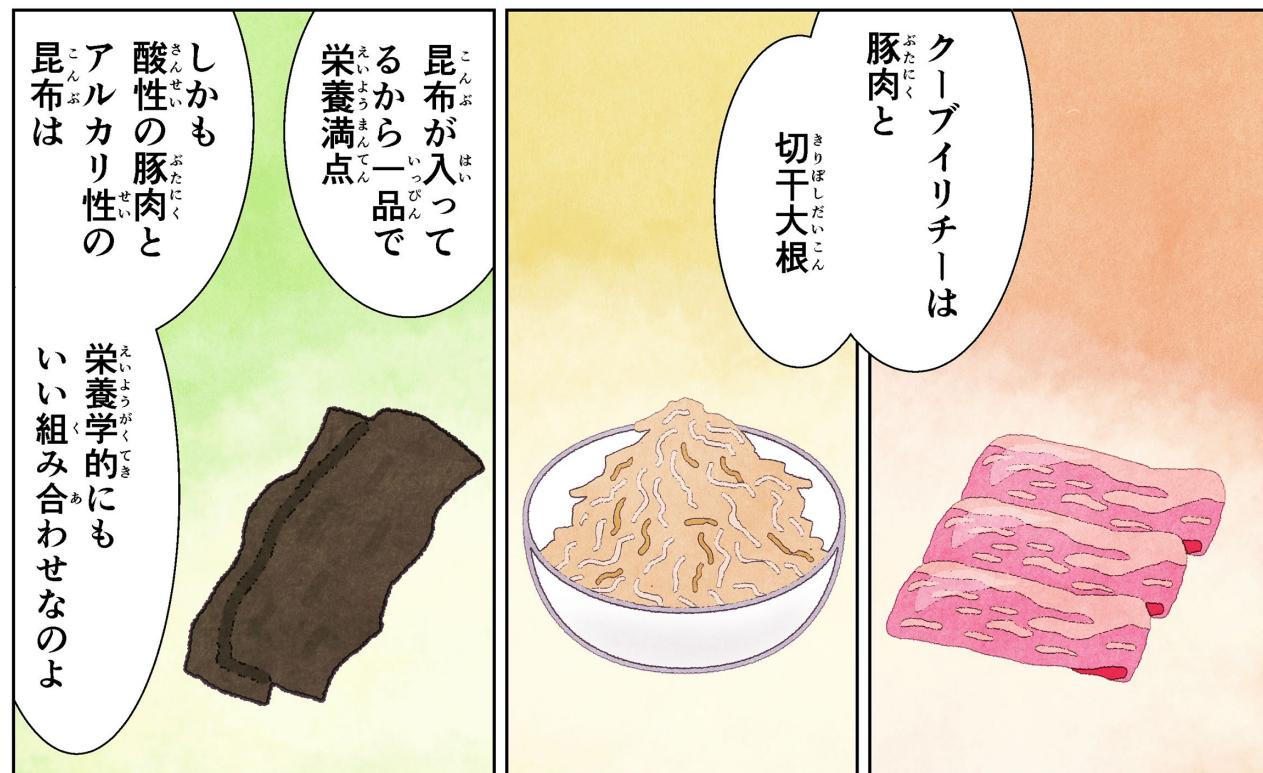
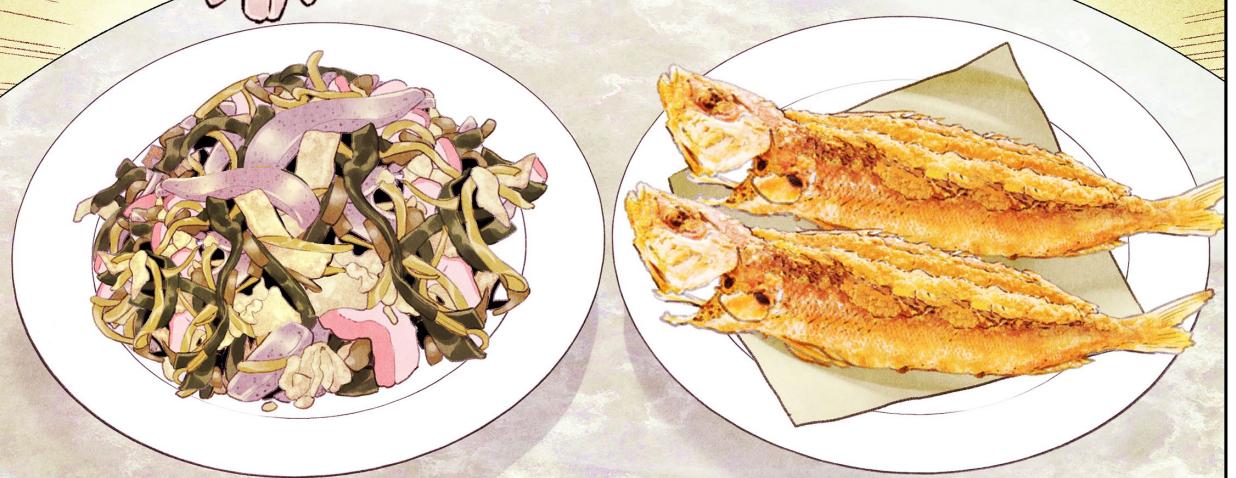


正解だよ!

こたえは「塩」だよ。「さしうせそ」の意味は、砂糖・塩・酢・醤油のことば(昔の言葉で「せうゆ」)・味噌だよ

1 体を動かすエネルギーの
もとになるのはどれかな?
2 ラフティー 3 マンゴー

昆布が沖縄で取れない
のはどうしてかな?



手ばかり栄養法

にち
1日あたりの
めやすりょう
目安量です

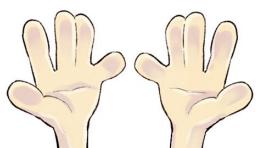
主食

まいしょく
毎食 にぎりこぶし 1こ分



副菜

りょくおうしょくやさい
緑黄色野菜
りょうて ぱい
両手1杯

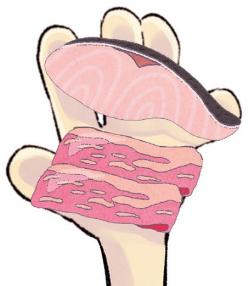


ほか やさい
その他の野菜
りょうて ぱい
両手2杯

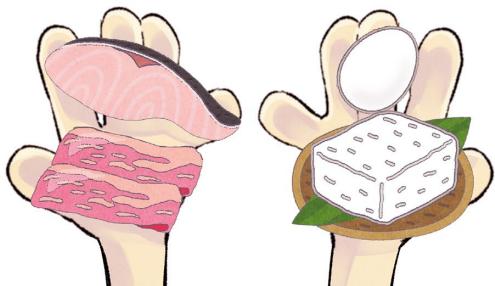


主菜

さかな
魚



にく
肉



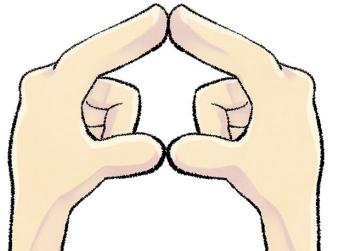
たまご
卵



とうふ
豆腐

くだもの 果物

ひとさ ゆび おやゆび わなか はい
人差し指と親指の輪の中に入る

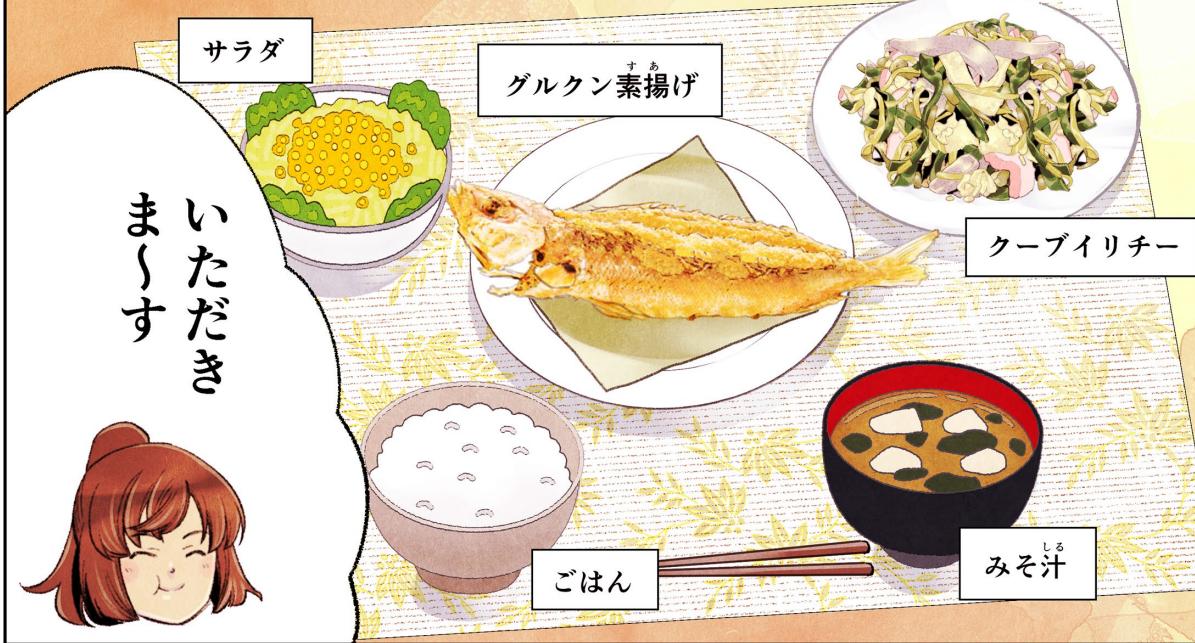


牛乳・乳製品

200ml



いただ
きま
す



サラダ
グルクン素揚げ

クーブイリチー

ごはん

みそ汁



おはらがんめ
腹がちようど
わかるのよ
手ばかり栄養法の
凄さは食後に
わからぬか
八分目めでしょ？

食べ終わった？

ホントだ！



手ばかり栄養法
すごい！

昆布は寒い地域でしか育たないからだね
日本では北海道が有名だね



クーブイリチーの作り方



材料(2人分)				
豚三枚肉	細切り昆布(乾燥)	切干大根	干し椎茸	
40g	10g	10g	2g	
かまぼこ	こんにゃく	豚肉の茹で汁	かつおだし汁	
20g	30g	適量	適量	
A				
油	しお塩	さけ酒	みりん	三温糖
大さじ1	ひとつまみ	こ小さじ1	こ小さじ1	おおださじ1
あぶら	きりほしれないこん	さけ酒	みりん	しうめ
おお	みず	こ	こ	おお
大さじ1	もど	さ	さ	大さじ1

- 1 豚三枚肉を沸騰した湯に入れる茹でて、短冊切りにする。茹で汁は取っておく。
- 2 昆布、切干大根を水に戻して洗い、水気を切る。
- 3 干し椎茸は水に戻し、千切りにする。
- 4 かまぼこは短冊切りにする。こんにゃくは茹でて短冊切りにする。
- 5 鍋で豚肉、昆布、切干大根、椎茸、かまぼこを炒め、Aを入れて下味を付け、取りだしておく。
- 6 ⑤の煮汁に①の茹で汁とかつおだし汁と昆布を加え、落し蓋をして弱火で昆布がやわらかくなるまで煮込む。
- 7 ⑥の途中で、⑥の鍋へ⑤を戻し煮続ける。煮汁がほとんど無くなったら、塩で味を調整して仕上げる。

嘉手納町役場 町民保険課

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