

6月 は食育月間



毎月19日は食育の日

みんなで食卓を囲んで、食べることを楽しみましょう。

みんなで楽しく食べよう



呉市の特産物を食べよう



朝ご飯を食べよう



バランスよく食べよう



食べ残しをなくそう



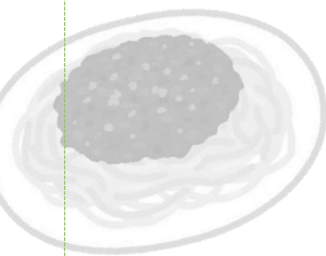
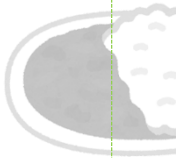
郷土料理や伝統料理を
伝えよう



できることから始めてみてクレ♪



呉市





あなたは知っているかな？

呉市の郷土料理クイズ



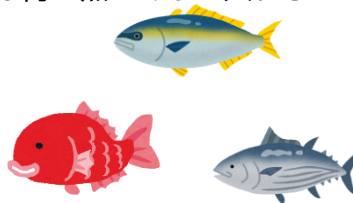
1.もぶりめしのもぶりとはどういう意味？

- A 切る
- B 炊く
- C 混ぜる



2.八寸(はっすん)は何の魚のあらを入れることが特徴？

- A ぶり
- B 鯛(たい)
- C かつお



3.いぎす豆腐は生大豆粉と何を煮溶かし、寒天のように固めたもの？

- A 鶏ひき肉
- B 海藻
- C みかん



元気がでるでる 食欲アップメニュー



豆乳冷麺

材 料	分量 (2人分)
焼きそば (蒸し)	2 袋
きゅうり	1/2 本
ミニトマト	4 個
錦糸卵	適量
A { 豆乳	200 cc
めんつゆ (ストレート)	100 cc
すりごま (白)	大さじ 2
生姜	適量
にんにく	適量
ねぎ	適量

作り方



- ① きゅうりはせん切り、トマトはへたを除き半分に切り、ねぎは小口切りにする。
- ② ★錦糸卵を作る。
- ③ 麺は湯通しして流水で洗い、氷水で冷やす。※しっかりと水気をきる
- ④ Aとすりごま、すりおろした生姜、すりおろしたにんにくを合わせておく。
- ⑤ 器に③の麺を盛り、①のきゅうり、トマト、②の錦糸卵を飾り、④のたれをかけ、ねぎをちらす。

★錦糸卵の作り方

1. 卵 1 個をよく溶きほぐす。
2. フライパンをよく熱し、うすく油をひく。
3. 2のフライパンに1の卵をうすく広げ、周りが乾いてきたら裏返し両面を焼く。
4. まな板にとり、細く切る。

薄味タイプ



みんなの食育ガイド！呉市



1 人分の栄養価			
エネルギー	454 kcal	たんぱく質	16.3 g
脂質	11.5 g	塩分	2.3 g

1 の 2 た え : C 混 ぜ る 2 の 2 た え : A ぶ り 3 の 2 た え : B 海 藻

呉市保健所 地域保健課 西保健センター ☎ (0823) 25-3542

東保健センター ☎ (0823) 71-9176