

食育ネットワーク会議パネル展示

毎月19日は「食育の日」です。
啓発のため、各関係機関の令和7年度のいろいろな取り組みを、
丸亀市立綾歌図書館で展示しています。
(展示期間：令和8年8月1日～8月30日)



図書館へお越しの際は、ぜひご覧ください。

【野菜チラシ】

H26-夏号 (R6 8月)

野菜不足はあとトマトなら1個分!
(トマト1個 約100g)

香川県民ひとり1日あたりの野菜摂取量は、245g
＜令和4年度食健康・栄養調査より＞
1日に必要な野菜の量 350gにあと約 100g 不足しています。

トマトは、ビタミンCをはじめβカロテン、よい色素のリコピンなど豊富な栄養素を含む野菜です。これらは皮膚や粘膜を丈夫にし、抗酸化作用をもつといわれている栄養素です。トマトは加熱することで、細胞壁が壊れ、リコピンが吸収しやすくなります。また、油と炒めることで吸収率をさらに高めることができます。

炒める 豚肉とトマトと卵のシンプル甘酢炒め (1人分：エネルギー335kcal 塩分0.8g)

材料 (2人分)
トマト 大1個
豚ばら肉(薄切り) 100g
卵 2個
しょう油 小さじ1
市販の甘酢汁 大さじ1
塩・こしょう 少々

① 豚ばら肉は食べやすい大きさに、トマトはヘタを取り、ひと口大に切る。
② フライパンにサラダ油を入れて熱し、よく油を熱し入れ、火を強め、ふんわりと炒め、火を弱くし、しょう油をたらしたトマトを加え、軽く炒める。
③ 甘酢汁を加え、よく混ぜ、火を弱くし、塩・こしょうを加えて味を調える。

焼く トマトのチーズ焼き (1人分：エネルギー48kcal 塩分0.4g)

材料 (2人分)
トマト 小1個
オリーブ油 小さじ1
塩 少々
黒こしょう 少々
とろけるチーズ 大さじ1.5

① トマトを1cm厚の輪切りにする。表面は(アルミホイルで覆い)にトマトを敷き、塩・こしょうをふる。
② ①にとうけるチーズを敷き、オリーブオイルをかける。チーズがとけるまでオーブントースターで焼く。

和える

材料 (2人分)
トマト 大1個
味のり 2枚
ポン酢 大さじ1
いりごま お好み

(1人分：エネルギー29kcal 塩分0.7g)

材料 (2人分)
大1個
トマト 輪切りの厚さ 2cm
ごま油 少々
にんにく 半こぶ
しょう油 1cm

(1人分：エネルギー57kcal 塩分0.4g)

H27-夏号 (R8 8月)

ズッキーニ

ズッキーニの旬は夏ですが、秋や冬でもあります。黄色ですが、黄色いものもたくさんあります。油と相性のよい食材で、生で食べる場合は、果皮を剥くか薄くスライスします。色が濃く、つやがあり、皮がやわらかめであまり大きくないものを選びましょう。

【栄養】
茹で始めることでカロテンの吸収率がよくなり、体の免疫を強化し、風邪予防や結核の予防に効果的です。ビタミンBがむくみ解消や血行促進によって美肌効果を発揮します。食物繊維も含まれています。

炒める じっくり炒め (1人分：エネルギー11kcal 塩分0.4g)

材料 (2人分)
ズッキーニ 200g
オリーブ油 大さじ1
ゆかり 適量

① ズッキーニを食べやすい大きさに切る。
② フライパンにオリーブオイルを熱し、ズッキーニを炒め、揚げたらゆかりをふりかけよく混ぜる。
③ ズッキーニは炒めすぎるとトロトロになります。焦げたら火を止めた場合はリッパで炒めることをおすすめします。

焼く ズッキーニのベーコン巻き (1人分：エネルギー112kcal 塩分0.6g)

材料 (2人分)
ズッキーニ 70g
ベーコン 30g
塩・こしょう 適量

① ズッキーニは縦半分にし、さらに3等分し、ベーコンで巻きつけようようにする。
② フライパンに油を熱し、ズッキーニの巻きを油の中に入れて焼く。
③ 全体に焼き色がついたら、火を弱くし2分ほど入れてフタをして蒸し焼きにする。
④ 最後は塩・こしょうで味を調える。

和える ズッキーニとツナのサラダ (1人分：エネルギー83kcal 塩分0.8g)

材料 (2人分)
ズッキーニ 200g
ツナ 2つ
オリーブ油 大さじ1
しょう油 大さじ1/2
黒こしょう 少々

① ズッキーニは縦半分にし、さらに3等分にする。(大きめなのは半月切りに)
② ①を茹で湯で10分茹でる。
③ ズッキーニにオリーブオイル・しょう油・オリーブオイルを混ぜておく。
④ ツナを茹で湯で茹で、塩・こしょうで味を調える。

総まとめがめ21 食生活・園と100の健康グループ (丸亀市健康課)