

# かつしか知っ得メモ

とれたて・イキイキ  
葛飾(元)野菜



こまつな  
小松菜



食生活は、主食、主菜、  
副菜を基本に、食事の  
バランスを！  
19日は食育の日



## ★小松菜と豆腐のココット風★

- 材料 (2人分)**
- ・小松菜 1/3束
  - ・黒こしょう 少々
  - ・豆腐 (絹) 1/3丁
  - ・マヨネーズ 大さじ 1 と 1/3
  - ・桜えび 6g
  - ・ピザ用チーズ 30g
  - ・パン粉 大さじ 2



### 作り方

- ①小松菜を一口大に切り、電子レンジで1分ほど加熱し、黒こしょうをふる。
- ②豆腐は軽く水気を切り、ボウルに入れてマヨネーズを加え崩しながら混ぜる。
- ③耐熱容器に①の小松菜と②の豆腐を入れる
- ④③に桜えびを加え、チーズとパン粉をのせ、トースターで10分ほど焦げ目がつくまで焼く。

小松菜は、区の主要農産物の一つです。名前の由来は、一説では、小松川村(江戸川区)に住む梶屋久兵衛が、葛西地方に鷹狩に来た徳川綱吉に地方の名物として葛西菜を献上したところ、そのおいしさを気に入った綱吉が「小松菜」と名付けたといわれています。

古くから栽培のしやすさに加え寒さにも強く、冬季間の新鮮な緑色野菜として欠かせない食料でした。現在でも東京野菜の代表格として愛され続けています。

■問い合わせ先：葛飾区健康部健康づくり課 03(3602)1268

■作成協力：葛飾区産業観光部産業経済課 東京聖栄大学管理栄養学科 \*禁無断転載・使用

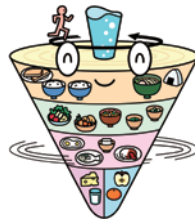
この印刷物は印刷用の紙へリサイクルできます。

# かつしか知っ得メモ

## 食育ボランティアをご存じですか？

葛飾食育推進計画に基づき、地域における食育の担い手として平成25年から活動しています。

「かつしかの元気食堂」を応援、サポートする取り組みとして、毎月知っ得メモをお店へお届けしています。また、食事バランスガイド等の食育に関する勉強会を行い、「かつしか健康食育フェア」に参加するなど地域での食育活動を行っています。



食生活は、主食、主菜、  
副菜を基本に、食事の  
バランスを！  
19日は食育の日

食育ボランティアのイメージキャラクター「しょくいくちゃん」です



「かつしかの元気食堂」とは、区内の飲食店で栄養バランスのよいメニューや減塩、ご飯の量を変えられるなど健康に配慮したサービスを提供する区が認定したお店で、平成28年7月末現在 52 店舗。

私たちと一緒に活動しませんか？ 月1回、知っ得メモを届けたお店の様子や要望等の報告や食育活動について連絡会を開催しています。食育講演会、調理研修等もあります。ご興味のある方はお問い合わせください。

健康食育フェア(2015.11.15開催)では多くの区民の方へ「食事バランスガイド」の活用方法を広めました。

■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268

■作成協力：食育ボランティア

\*禁無断転載・使用

この印刷物は印刷用の紙へリサイクルできます。