

平成29年1月号 (No.92)
葛飾区食育推進ネットワーク
かつしか知っ得メモ

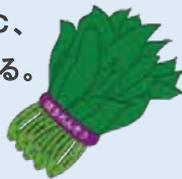
こんげつ しょくざい
今月の食材

ほう れん そう
菠薐草

【旬】 美味しくなる時期は冬 (12~2月頃) !!

冷温ストレスにより糖度が増し、ビタミンC、
ビタミンE、β-カロテンの濃度も上昇する。

冬の葉のちぢれた露地栽培のほうれん草は
「ちぢみほうれん草」と呼ばれ美味しい。



【利用法】 基本的に下茹でなどの加熱処理が必要

和食：おひたしや胡麻和え・白和え、鍋物など

洋食：ソテーやオムレツの具、キッシュ、ポタージュ、
サラダほうれん草は洗ってそのまま食べられる。

ほうれん草は、シルクロードを通して、中国から日本に江戸時代 (17世紀)
頃渡来した。ほうれん草の名の由来は「菠薐 (ホリン) 国」 (現在のネパール)
から中国に伝えられた事による。

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、



～ほうれん草のガリ бата炒め～

<材料> ・じゃがいも 2個 ・バター 10g
・ほうれん草 1/2束 ・ウインナー 5~6本
・ガーリックスライス 1かけ ・塩コショウ 適量

<作り方>

1. ジャがいもは皮をむき、太めの千切りにする。
ウインナーは食べやすい大きさに斜めに切る。
2. ほうれん草は熱湯で軽く茹で、流水で洗い、
絞って3センチに切る。
3. フライパンにバターとガーリックスライスを入
れて炒め、ウインナー、じゃがいも、ほうれん草
の順に加えて火を通し、塩、コショウで味を
調える。

■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：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。

平成29年1月号 (No.92)
葛飾区食育推進ネットワーク
かつしか知っ得メモ

食事バランスガイドシリーズ (6) 果物

健康のために毎日果物を食べましょう！

1日当たり平均摂取量：男性98.5g 女性115.7g

～平成27年 国民健康・栄養調査～



コマのこの
部分が果物
です。

★ 果物は1日に2つ (SV)

200g程度が目安です。

いつもの食事に果物をフ
ラして、栄養のバランスを
整えましょう！！

果糖を含んでいるのでとり
すぎには注意しましょう。

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



ビタミンC、カリウム、食物繊維などの供給源

りんご、みかん、かき、ぶどう、バナナなど



<果物 200g の目安>

■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：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。