

# かつしか知っ得メモ

こんげつ しょくざい  
今月の食材

## ●シラス●



シラスとはイワシ、ウナギ、アユの子ども(稚魚)の総称

一般的に食べられるのはイワシ(カタクチイワシ)の稚魚。

乾燥時間の違いにより「釜揚げシラス」「太白ちりめん(関東では:シラス干し)」、「上干しちりめん(通称:ちりめん)」と呼ばれ、カルシウムが豊富である。旬は3~5月。

### シラスは鮮度がいのち！！

シラスの色は、岩場では黒く、砂地では白く、獲れる場所により変わります。漂白剤や添加物は使用していないので、新鮮なものを選んで食べましょう！

■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。

しょくせいかつ しょくじょく しょくざい  
食生活は、主食、主菜、  
ふくさい きほんに、しょくじ  
副菜を基本に、食事の  
ばらんすを！  
19日は食育の日



### 釜揚げシラス丼 ~作り方~

- ① 丼ぶりにご飯を盛り、かつお節と刻み海苔をまんべんなく広げる。
- ② ①のご飯の上に、シラスを盛り付け、薬味ねぎと炒りごまをたっぷり散らす。
- ③ 大葉の千切りを丼ぶりの隅に添えて、シラス丼の完成。

★ 食べる時は醤油を少し垂らして混ぜながら食べてください！

★ 新鮮な卵の黄身をシラスの上に乗せ、混ぜながら食べるとさらに美味しい。

# かつしか知っ得メモ

## 「おやつ」って何？

朝食・昼食・夕食以外の「間食」を指す。古くは農村で体力維持のため「八つ時(午後2時頃~4時前後)」の休憩時に「軽食」をとり、これを間食(かんじき)と呼んでいた。

## 「おやつ」は必要なの！？

食事と食事の間隔は、4~5時間が理想的。食事の間が6~7時間開いてしまうときは、仕事の能率が下がることもあるので、軽めの「おやつ」をお勧めします。一方おやつの食べ過ぎは、食事のリズムやバランスを乱してしまうので、とり方に注意が必要です。

しょくせいかつ しょくじょく しょくざい  
食生活は、主食、主菜、  
ふくさい きほんに、しょくじ  
副菜を基本に、食事の  
ばらんすを！  
19日は食育の日



### ★「おやつ」の上手な食べ方！！

- ① 栄養成分表示を活用して、食べ過ぎないこと (1日200kcal程度までが目安)
- ② 不足しがちな食品(果物や乳製品)をとり入れる
- ③ 組み合わせで食べる
- ④ 時間を決めて食べる



+



+



+



+



クッキー・せんべい

牛乳・ヨーグルト

季節の果物

■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。