

ぐりーんりんぐ

2025 冬号

Ichinomiya Green Ring

地産野菜

冬の地産野菜 「ブロッコリー」

みんなが描いてくれた
イラストが表紙になるよ!

ぐりーんりんぐの表紙のイラストを募集します。次回の募集テーマは「パブリカ」です!一宮市場HPから専用の応募用紙をダウンロードしてお送りください。詳細は一宮市場HPを検索してください!右のQRコードを読み取っていただくと便利です。



イラスト提供者
末広小学校
尾崎美音さん
(2年生)

季節のおすすめレシピ

ブロッコリーのチーズ焼き

材料(2人分)

ブロッコリー	1/3 株 (80g)
ハム	2 枚 (20g)
オリーブオイル	大さじ1 (12g)
ピザ用チーズ	大さじ5 (30g)
黒こしょう	少々
酒	大さじ1 (15g)
オリーブオイル	大さじ1/2 (6g)
めんつゆ	小さじ2 (12g)
にんにく(チューブ)	小さじ1/2 (1cm)

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、茎は皮をむいて乱切りに、ハムは1cmの角切りにする。
 - ②調味料Aは、合わせておく。
 - ③フライパンにオリーブオイルを入れ中火で熱し、①の具材を入れ全体に油が回るまで炒める。調味料Aを加え、蓋をして弱めの中火で2分程加熱する。
 - ④具材の上にチーズをまんべんなくかけ、もう一度蓋をして弱火で1分程加熱する。
 - ⑤チーズが溶けたら、器に盛り、好みで黒こしょうをふりかける。
- 【クッキングメモ】
好みによりチーズをたくさん入れたらグラタン風になります。
1人分の栄養価:エネルギー 186kcal/たんぱく質 12.1g/脂質 13g/炭水化物 2.1g/カルシウム 242mg/鉄 1.6mg/ビタミンC 146mg/食塩相当量 1.3g



ブロッコリーのチャーハン

材料(2人分)

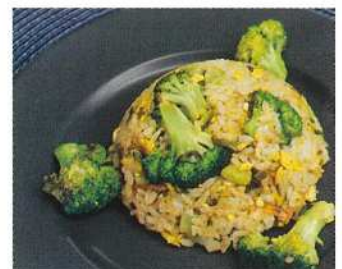
ご飯(炊きたてでなくてもよい)	米1合分 (340g)
ブロッコリー	1/3 株 (80g)
ピーマン	1 個 (25g)
にんじん	1/4 本 (40g)
卵	2 個 (120g)
にんにく(チューブ)	小さじ1 (2cm)
醤油	小さじ2 (12g)
酒	小さじ2 (10g)
鶏がらスープの素	小さじ1/2 (1.5g)
塩	少々
こしょう	少々
ごま油	小さじ2 (8g)

作り方

- ①ブロッコリーは小房に切り分け、茎は皮を厚めにむき一口大に切る。にんじんは皮をむき、ピーマンはヘタと種を取り、それぞれ粗みじん切りにする。
- ②卵は割りほぐしておく。調味料Aは合わせておく。
- ③フライパンにごま油をしき、にんにく、①の具材を入れて中火で軽く炒める。具材を片側に寄せ、溶き卵を入れ大きく混ぜる。
- ④ご飯を加え、ほぐすように炒める。調味料Aを回しかけ、さっと全体を混ぜる。
- ⑤碗に入れ、器に形よく盛る。

【クッキングメモ】

ブロッコリーの食感を残したくない場合は炒める前にブロッコリーを茹でると良いです。
1人分の栄養価:エネルギー 420kcal/たんぱく質 12.1g/脂質 10.8g/炭水化物 59.7g/カルシウム 58mg/鉄 2.1mg/ビタミンC 47mg/食塩相当量 1.4g



レシピ動画公開中!

YouTube

ぐりーんりんぐ一宮市場

レシピの詳細はyoutubeにて配信中!

料理作成/修文大学調理学ゼミ生
(指導/健康栄養学部助手 友松 実利)

我が家の食育 Vol.43

栄養パワーで我が家も元気に

フルタイムで働きながらの子育て。

忙しさから惣菜や外食に頼ることが増え、子どもたちは濃い味に慣れて野菜を嫌がるようになっていました。私自身の健康状態も悪化し、このままではいけないと思い立ち、家族の健康を守る力をつけたいと思い、分子栄養学を学び始めました。

学ぼうちに、食事はただお腹を満たすのではなく、体と心を整える“栄養のメッセージ”だと気づきました。調味料や素材を見直し、無理のない範囲で家庭の味を整える中で、特に役立ったのが「せいろ」です。野菜そのものの甘みや香りが引き立ち、油を使わずに栄養を効率よく摂れるので、忙しい日でも手軽に一品。温かい湯気に包まれながら、家族で食卓を囲む時間が増えました。

今では子どもたちも「この野菜おいしいね、なんていう野菜？」と興味を示し、笑顔で食べてくれることが多くなったように感じます。

今回寄稿するにあたり、学校での我が子の給食事情も気になり、先生に伺ってみました。

2人とも好き嫌いをなく食べていること、コロナ禍の黙食から状況が変化し、お友達と会話をしながら楽しんで食べていることを教えて頂きました。栄養満点の給食を提供してくださり、本当に助かってます！これからもゆったりペースではありますが、食を通して、水泳とサッカーを頑張る子供達のサポートが出来ればと思っています。

長男
一颯くん
小学校1年生千晶さん
(ママ)長女
汐帆ちゃん
小学校4年生

食品一口メモ (ブロッコリー)

ブロッコリーは、年間を通してスーパーなどで見かけることが多い野菜ですが、11月～3月が旬の野菜で、北海道や愛知県などで生産されています。

緑黄色野菜のブロッコリーはカロテンだけでなく、免疫力を高めたり肌の調子を整えたりするビタミンCや、疲労回復に役立つビタミンB1、便秘解消に役立つ食物繊維、他にもカルシウムやカリウム、マグネシウムなど多くの栄養素を含んでいます。ビタミンCやビタミンB1は水に溶けやすいため、調理の際は水にさらしすぎたり、ゆですぎたりしないように注意しましょう。ゆですずに少量の湯で蒸し煮にすると、栄養素を効率よく摂取することができます。

一宮市栄養教諭研究会

手をしっかり洗いましょう!



冬に多発するノロウイルス食中毒の予防には、手洗いが有効です。この機会に正しい手洗いが出来ているか見直してみましょう。

○手洗いのタイミング

- ・家に帰ってきた時
- ・トイレの後
- ・調理の前
- ・食事の前

愛知県ホームページ

「あわあわ」のうたで
手を洗おう!
→手洗大ブッパをしよう!

○正しい手の洗い方

- ① 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけます
- ② 手のひらをよくこすりす
- ③ 手の甲をのばすようにこすりす
- ④ 指先・爪の間を念入りにこすりす
- ⑤ 指の間を洗います
- ⑥ 親指と手のひらをねじり洗います
- ⑦ 手首も忘れずに洗います
- ⑧ 流水でよく洗い流します

一宮市保健所

「食育」の3本柱

食育という考え方を通して見みると、「食べる」とは、心と体の健康、そして豊かな人間性を育てること、つまりは食を通して子どもの未来を育むことではないでしょうか。

昨今は、生活習慣病の増加や家族で一緒にご飯を食べる機会の減少、食の安全性への不安、海外への食料依存の高まり、さらには食品ロスの問題など、食にまつわる課題が山積しています。

だからこそ私たちは「食育」に目を向け、毎日の暮らしの中で、できることから実践していくことが大切です。

国が定める「食育基本法」は、食について考える3つの大切な視点を示しています

1つ目は、「食を選ぶ力をつける」こと。

食べ物の安全性や栄養はもちろん、環境への配慮を含めて食材賢く選ぶ力を育み、健康的な食生活を送ることです。

2つ目は、「伝統文化を受け継ぐ」こと。

食事のマナーや地域の食生活、季節の行事食など、日本の食文化を、次世代を担う子どもたちに繋ぐことです。

そして3つ目は、「地球規模で食を考える」こと。

食料自給率や食品ロス、環境問題などといった諸課題について学び、食べ物を大切にできる気持ちや生産者への感謝の気持ち育み、持続可能な社会への意識を高めます。

いつでもどこでも簡単に食べ物を手に入れられる時代になりましたが、その便利さの中で食のありがたさを忘れがちになっていませんか?

食は、家族のコミュニケーションを深め、愛情を伝える大切な営みです。食育を暮らしの中に取り入れ、お子さんと一緒に豊かで心温まる食生活を送りながら、明るい未来へつなげていきましょう。

一宮生活協同組合

魚を食べよう ぶり



海が澄み、風が凜とするころ、北陸の海に寒ブリが届く季節がやってきます。

お刺身になれば、とろりとした脂が口の中でとけ、鍋に入れれば、湯気の向こうに、家族の笑顔がふわりと浮かびます。照り焼きやブリ大根も、冬の食卓をにぎやかに彩るごちそうです。その脂には、DHAやEPAなど、体にうれしい成分がたっぷり。寒い季節の元氣のもとになります。

昔、富山の海で水揚げされた寒ブリは塩漬けにされ、「歩荷(ぼっか)」と呼ばれる人々の背に乗って、雪深い峠を越え、江戸まで運ばれました。60キロもの塩ブリを背負って歩くその道のりは、まさに命がけの行程だったことでしょう。この交易路は、やがて「ブリ街道」と呼ばれるようになりました。

寒ブリは加賀藩から幕府への献上品として扱われ、江戸城では多くがその到着を待ちにしていたのではないのでしょうか。お正月には「出世魚」として祝いの膳にのぼり、庶民にも親しまれていました。「このお魚、昔は人がかっついで雪山を越えて江戸まで運んでいたんだよ…」そんなひとことで、食卓はちょっとした歴史の時間に様変わります。

味だけでなく、遠い昔の足音と人のぬくもりを運んでくる冬の贈り物の寒ブリ。その物語に耳を澄ませながら、家族みんなでおいしさを囲んでみませんか。

一宮地方総合卸売市場