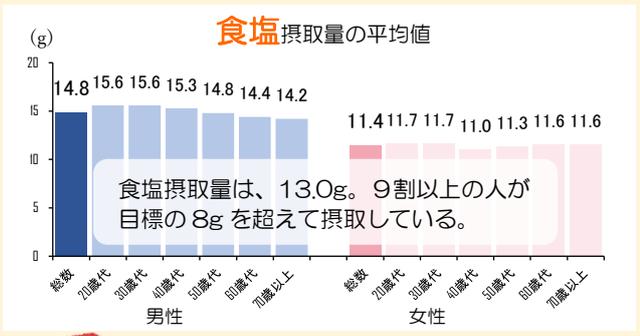
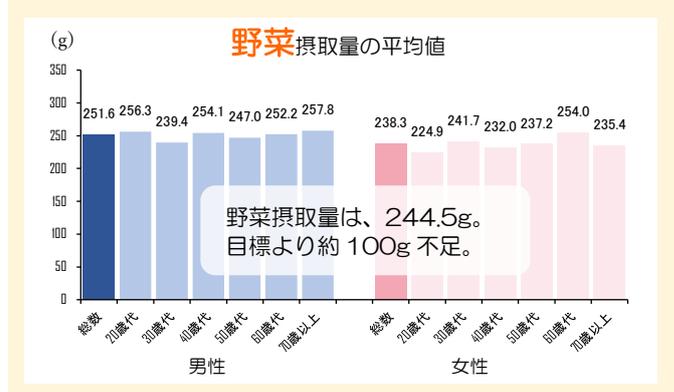
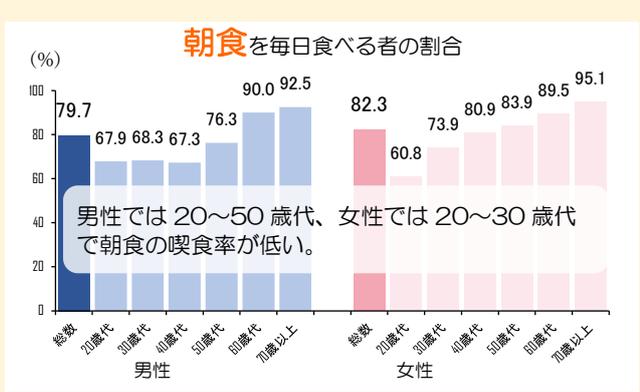


▼香川県民の食生活の状況

香川県では、県民の皆様の健康状態や食生活の状況を明らかにし、今後の健康づくりに役立てるため、県民健康・栄養調査を実施しています。



<令和4年県民健康・栄養調査結果より>

あなたの食生活、大丈夫ですか？

- 👉 毎日、朝ご飯を食べよう！
- 👉 1日3食 まず野菜！野菜は1日350g
- 👉 薄味に心がけ、塩分は控えめに！

管理栄養士
 おすすめ
 レシピ

『簡単朝食レシピ⑩～野菜たっぷりココット風～』



- ▼材料(1人分)
- ・かぼちゃ(冷凍) 40g
 - ・ほうれん草(冷凍) 25g
 - ・ブロッコリー(冷凍) 35g
 - ・ミニトマト 2個
 - ・チーズ 15g
 - ・卵 1個
 - ・塩こしょう 少々
 - ・パセリ お好みの量

今月の栄養メモ

- ◎冷凍野菜で作れるので、時間のない朝でも簡単に野菜がとれます。
- ◎たんぱく質もとれるバランスのよい一皿です。

▼作り方

- ① 耐熱容器にかぼちゃとブロッコリーを入れ、水を少し(小さじ1)をふりかける。ラップをして、電子レンジで加熱(600w 40秒程度)する。
- ② 加熱後、ブロッコリーを取り出す。(後で飾りつけるため。)ほうれん草を入れ、塩こしょうで味付けする。
- ③ 真ん中に卵を落とし入れ、つまようじで黄身に数か所穴をあける。
- ④ 卵の周りにチーズをのせ、②で取り出しておいたブロッコリーと半分に切ったミニトマトをのせる。
- ⑤ ラップをふんわりとかけて電子レンジで加熱(600w 2分程度)する。
- ⑥ お好みでパセリをかけて完成！

【1人分】

エネルギー:172kcal たんぱく質:13.2g 脂質:9.5g
 炭水化物:12.4g 食塩相当量:0.7g 野菜:120g

調理の詳細を SNS 等で配信しています！



調理動画を見たい方(動画配信サイト)

香川県 ココットレシピ

令和5年12月19

せいさん食育情報

第9号

◎親子お魚さばき教室

📍 観音寺市農林水産課（三豊郡漁業組合連合会）

お魚さばき教室

実施日時：令和5年7月25日

実施場所：観音寺総合高校 食物実習室1・2

対象：観音寺市・三豊市の小学生親子

人数：37名

～内容～

観音寺総合高校食物系列3年生
による地元の魚さばき方指導。
さばいた魚を使って
簡単料理の紹介及び試食。

観音寺総合高校で、親子お魚さばき教室が開催され、観音寺市と三豊市の小学生親子37名が参加しました。

同校食物系列の学生が講師を務め、魚のさばき方と鯛と鰹を使い『鯛のしそチーズ焼き』や『パクッと鰹マヨふんわりサンド』の作り方を調理しながら説明しました。



『鯛のしそチーズ焼き』



『パクッと鰹マヨふんわりサンド』

参加した子供たちは『家でも魚をさばいてみたい』
『魚って普段あまり食べないけど、好きになった』
などと話していました。

