

# 今日のごはんは明日のげんき！ ～笑顔でつくる健康なまち 深谷～

## 『和食』を見直してみませんか

11月24日は『いいにほんしょく』と読んで『和食の日』、今月は『和食月間』です。食卓に和食はどのくらい登場するのでしょうか？日本の食生活が欧米化している現状に反して、今や世界中でブームの和食は、『ユネスコ文化無形遺産』に登録されたわが国自慢の基本食です。

和食の良さとして、素材の持ち味を生かしたシンプルな味付けで、旬の食材を取り入れ季節感を演出することがあります。また、煮物や焼き物など油をあまり使わないヘルシーな料理が多く、不足しがちな魚介・野菜・海藻類も豊富に取れる栄養バランスに優れた料理ともいえます。

ただし、味付けで塩分が多くなりがちなので、だしを強めに効かせたり、酢の物や甘煮と組み合わせたりするなど、工夫して減塩しましょう。

和食は豊かな日本の風土で育まれた味わい深いものです。この機会に見直してみませんか？ジャンクフードに慣れている若い世代にも、先人の知恵を受けつぎ、深谷産食材たっぷりの『おふくろの味』を伝えていきたいものですね。



東都大学 管理栄養学部  
管理栄養学科 講師  
管理栄養士  
小板谷典子さん

人口と世帯（）内は前月比 人口 143,316人（-99人）  
男性：71,674人（-30人） 女性：71,642人（-69人）  
世帯数：59,934世帯（+14世帯）  
（令和元年10月1日現在・外国籍のかたも含みます）

発行／深谷市 編集／秘書課  
〒366-8501 埼玉県深谷市仲町1番1号  
☎048-571-1211（代表）☎048-574-8531  
http://www.city.fukaya.saitama.jp/

### キレイ・元気を応援します！ No.65

和食の重要な要素「だし」を使った椀物です

## ヤマトイモのふわふわ団子入り野菜汁

栄養価（1人分当たり）

エネルギー 192kcal	たんぱく質 8.1g	脂質 3.1g	炭水化物 30.5g	塩分 0.8g
------------------	---------------	------------	---------------	------------



### おすすめポイント

すりおろすだけで作れる、ふわふわ食感がおいしい団子汁です。長芋では固まらないため注意！

### 材 料（2人分）

ヤマトイモ80g、豚こま肉40g、大根90g、ニンジン30g、ゴボウ20g、カボチャ80g、ネギ40g、だし汁500ml、A【酒大さじ1、みりん大さじ1、しょうゆ大さじ1】

### 作り方

- ①大根・ニンジンはいちょう切り、ゴボウはささがき、カボチャは薄切り、ネギは小口切りにする。
- ②鍋に、ネギ以外の①とだし汁を入れ、中火にかける。
- ③沸騰したら火を弱め、豚こま肉を加え、アクをとりながら煮る。
- ④ネギを加えて、Aを入れて味を付け、再び火を強め煮立ったらすりおろしたヤマトイモをスプーンですくい鍋に落とす。
- ⑤ヤマトイモが固まったら、お椀に盛り付ける。

レシピ作成協力：深谷市食生活改善推進員協議会

ふかやの野菜をプラス1皿！



野菜で TUNAGU 明日の健康！



メール配信サービス  
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報

↑QRコードを読み取り、空メールを送信してください。