

# 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～

## 『深谷ねぎらいの日』にちなんで

『深谷ねぎらいの日』とは、11月23日の勤労感謝の日に、大切な人へ『ねぎらい』の気持ちを込めて『深谷ねぎ』を贈ることで、『ねぎらい』の気持ちを形に表す日として平成30年度に深谷市が始めました。

これまで市内各所では、深谷ねぎを使った料理の販売や、よりおいしく食べるための料理提案などで『ねぎらいの日』を盛り上げてきました。『深谷ねぎ』は通年で収穫され、繊維のきめが細かく、晩秋から冬にかけてのものは糖度が高くとろけるような甘い食感が特徴です。

ネギに含まれるアリシンは、血行を良くして身体を温め体力を回復させます。強力な殺菌作用もあるため、抵抗力を高め、風邪の予防にはとても効果的な食材です。



さらに、香りには、鎮静作用があり、イライラや興奮を鎮め、アレルギーを抑えるほか、血栓予防にも役立ちます。これからの寒い季節は、『深谷ねぎ』を食べて、病気への抵抗力を高めませんか！



東都大学 管理栄養学部  
管理栄養学科  
講師 管理栄養士  
おおしまりこ  
大橋真理子さん

### キレイ・元気を応援します！ No.77

生クリームと牛乳をかけるだけの簡単グラタンレシピ！

## 長ネギの和風クリームグラタン

栄養価 (1人分)

エネルギー 312kcal	たんぱく質 9.9g	脂質 24.6g	炭水化物 14.7g	塩分 1.0g
------------------	---------------	-------------	---------------	------------



### おすすめポイント

冬野菜がたっぷり摂れるので、もう一品欲しい時におすすめです。

### 材料 (2人分)

長ネギ2本、大根3cm、小松菜1/3束、ベーコン40g、バター5g、A(生クリーム50ml、牛乳50ml、白だし小さじ2、こしょう少々)、とろけるチーズ30g

### 作り方

- 1 長ネギは斜め切りにする。大根は皮をむき、いちょう切り(厚さ5mm)にする。小松菜は3cm程の長さに切る。ベーコンは一口大に切る。
- 2 フライパンにバターを弱めの中火で熱し、①の野菜を炒める。大根が透き通ったら、ベーコンを加え炒める。
- 3 グラタン皿に②を入れてAを注ぐ。
- 4 チーズをのせて、170℃に予熱したオーブンで20分程度焼く。

(レシピ作成：深谷市保健センター)

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。

人口と世帯(内は前月比) 人口 142,966人(-11人)  
 男性:71,532人(-6人) 女性:71,434人(-5人)  
 世帯数:60,740世帯(+50世帯)  
 (令和2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/