

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～

寒い冬は野菜をしっかり食べましょう

日本では、1月7日の朝、七草がゆを食べる風習があります。七草がゆを食べることで、お正月のごちそうで疲れた胃腸を休めることができるといわれています。また、比較的野菜不足になりやすい冬場の栄養補給になるともいわれています。この日に七草がゆを食べることで、新年の無病息災を願うようになったわけです。

七草がゆに入れるのは、春の七草と呼ばれているもので、ビタミンやミネラルなどを含有する「芹」、「薺」、「御形」、「繁縷」、「仏の座」、「松」、「蘿蔔」です。「蘿蔔」は、大根のことで、普段食べている白い根の部分も緑色の葉の部分もおかゆに入れて食べることができます。

風邪やインフルエンザの流行するこの時期、緑黄色野菜をはじめ野菜をたっぷり食べて、体の調子を整え免疫力を高めて乗り切りましょう。



東都大学管理栄養学部  
助手 管理栄養士  
不老美也子さん

人口と世帯( )内は前月比 人口 142,457人(±0人)  
男性:71,217人(+10人) 女性:71,240人(-10人)  
世帯数:61,409世帯(+72世帯)  
(令和3年12月1日現在・外国籍のかたも含みます)

キレイ・元気を応援します! No.91

お正月のごちそうで疲れた胃に消化・吸収が良いバランス食です

七福粥

栄養価 (1人分=半分)

|                  |               |            |               |            |
|------------------|---------------|------------|---------------|------------|
| エネルギー<br>159kcal | たんぱく質<br>7.1g | 脂質<br>1.6g | 炭水化物<br>28.3g | 塩分<br>0.8g |
|------------------|---------------|------------|---------------|------------|



おすすめポイント

野菜がたっぷり取れる具たくさんのおかゆ。7品目の野菜はお好みでアレンジしてください

材料 (2人分)

米60g、水600ml、だし汁100ml、ダイコン・ニンジン・ホウレンソウ・ネギ各20g、ハクサイ・サトイモ各40g、サラダチキン40g、塩1.5g、ゴマ油適宜

作り方

- 鍋に洗ったコメと水を入れて火にかけ、沸騰するまで混ぜる。その後ふたをして吹きこぼれないように、弱火で15分煮る。
- ダイコンとニンジンは薄くいちょう切り、ホウレンソウは2cmに切り、ネギは小口切りにする。ハクサイはざく切り、サトイモは厚さ5mmの半月に切る。
- ①にだし汁を加え、②を入れたら塩を加えて軽く混ぜ、沸騰後弱火から中火にし、ふたを半切りにして15分煮る。
- ③サラダチキンを細く割いて加え、1・2分で火を止める。

(レシピ作成：東都大学、調理：管理栄養学部学部長 大塚那月、黒岩美里)

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。

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/