

ひらど食育通信

平成17年7月に食育基本法が施行され、平戸市でも平成22年3月に「平戸市食育推進計画」を策定し、現在は令和6年3月に策定した「平戸市食育推進計画（第4次）」に取り組んでいます。

今回の食育通信は、朝食の摂取率向上において簡単に作ることができる朝ごはんレシピを掲載しています。参考にさせていただければ幸いです。



毎月19日は「食育の日」



朝

ごはんの役割



平戸市では、市民一人ひとりが、その年齢に応じた食に関する正しい知識と、望ましい食習慣を身に付けることで、「健康寿命の延伸につながる食育の推進」に取り組んでいます。その中でも、1日のはじまりを気持ちよくスタートさせる朝ごはんは、大切な役割を持っています。朝ごはんを毎日食べて、元気いっぱいの1日にしましょう。

朝ごはんの役割

①体温をあげる

寝ている間に下がっている体温は朝ごはんを食べることで、上げることができます。

②体内時計のリセット

25 時間周期で動いている体内時計は、朝ごはんを食べて、日光を浴びることで、24 時間にリセットされます。

③体のエネルギー補給

エネルギー切れした体に朝ごはんを食べることで、栄養補給をすることができます。エネルギーがないと、体は十分に活動することが出来ません。

④排便（うんち）のリズムを整える

朝は腸が動きやすく、朝ごはんを食べるとうんちのリズムを整えることにつながります。



朝ごはんを食べないと・・・

- ✓ 疲れやすい
- ✓ 太りやすい
- ✓ 集中力が続かない
- ✓ ケガをしやすい
- ✓ 生活習慣病のリスクを高める



など、元気な1日を過ごすことができません。

また、砂糖の量が多い菓子パンや、飲み物だけの朝ごはんでは、腹持ちが悪く、10時くらいになると集中力がなくなります。そのため、せっかく朝ごはんを食べても、朝ごはん抜きと同じようにイライラしやすくなります。

朝ごはんは、生活習慣を整えるためにも非常に大切な食事になります。

主食、**主菜**、**副菜**がそろったバランスのよい食事がおすすです。

主食

主食の主な栄養は、糖質です。**米、もち、パン、うどん、そば、スパゲティー**など、炭水化物を主成分とする糖質は、脳のエネルギー源となり午前中に勉強や、仕事をするために必要不可欠です。特にごはんを主食にすることで、主菜などの料理と組み合わせやすくなり、自然と栄養のバランスがとれやすくなります。

主菜

主菜の主な栄養は、たんぱく質です。**魚、肉、大豆製品、卵**などに多く含まれるたんぱく質は、筋肉や骨をつくる働きがあります。朝ごはんにたんぱく質をとると、腹持ちがよく、昼ごはんまでおなかが空きにくくなります。特に高齢者は、食欲やかむ力が落ちてしまい、主菜をしっかりと取れなくなる傾向があります。たんぱく質が不足すると体をつくる材料が不足するため、主菜は適切な量をしっかりと食べることが推奨されています。

副菜

野菜、きのこ、海藻類など副菜の主な栄養は、ビタミン・ミネラルです。ビタミン・ミネラルは、体の調子を整える働きがあります。野菜、きのこ、海藻類は、1回の食事につき2品以上取り入れ、1日350g以上食べることが推奨されています。現在の日本人の食生活では、不足しがちなため、副菜が少なくならないように意識して取り入れたいものです。



3つがそろうことで、元気な体を維持することが出来ます。

さらに、**主食・主菜・副菜**の3つのほかに、牛乳やチーズなどの乳製品と果物も取り入れると、幅広い栄養素が摂れるバランスの良い献立になります。1回の食事でバランスが整わない時には、次の食事や1日の食事の中でバランスが整うように調整しましょう。また、夕食の残りを朝食に活用する、常備菜を用意するなどすると簡単にバランスのとれた食事を取ることが出来ます。

令和6年度は、簡単にできる朝ごはんのレシピを知りたいという声が多く聞かれたため、かんたん朝ごはんレシピコンテストを実施しました。

簡単に作ることができ、アイデアあふれる作品の応募がありましたので、次のページからご紹介します。

ごはん・パン部門



食欲わくわく平戸 しょうゆ香ばしおにぎり

材料 (1人分)

- ベビーチーズ 1個
- ごはん 茶碗1杯分
- 塩こんぶ 5g
- しょうゆ 大さじ1/4
- ごま 大さじ1/2
- かつおぶし 1/2パック



- ①チーズは小さく切る。
- ②ボウルに材料を全部入れて混ぜ、おにぎりにする。

山田小学校 松永 明日華さん



ひらどん「卵雑炊」



材料 (1人分)

- 卵 1個
- ごはん 70g
- 水 70ml
- 鮭フレーク 15g
- めんつゆ 小さじ2
- 平戸ロマン(うす切り) 10g
- 川内かまぼこ(うす切り) 3切れ

- ①どんぶりに卵を入れて溶く。
- ②①に残りのすべての材料を入れて混ぜ、ラップをせずに500wの電子レンジで2分30秒加熱する。
- ③レンジから出したら全体をよく混ぜる。卵が生の場合、追加で10～20秒加熱する。

生月中学校 早田 みゆさん



マグカップオムライス

材料 (1人分)

- ごはん 150g
- ハム 1枚
- 玉ねぎ 1/4個
- チーズ 少々
- 卵 1個
- ケチャップ 大さじ3



- ①マグカップにごはん、ケチャップ大さじ2、みじん切りにした玉ねぎ、切ったハムを入れ混ぜる。
- ②①の上にチーズをのせ、溶き卵を注ぎ入れる。
- ③ラップをかけ、600wの電子レンジで2分加熱する。
- ④最後にケチャップ大さじ1をかけて完成。

北松農業高等学校 満潮 佳乃さん

しるもの部門



夏を元気に ぐだくさんみそしる

材料 (2人分)

- ジャがいも 1/2 個
- なす 2/5 個
- 玉ねぎ 1/4 個
- 豆腐 100g
- おくら 1本
- 水 400ml
- だしの素 小さじ1
- みそ 大さじ1・1/2
- 乾燥ワカメ 2g



- ① ジャがいもを洗い、皮をむき、一口サイズに切る。水に入れて沸騰させる。
- ② なすを洗って、一口サイズに切る。ジャがいもがやわらかくなったら、なすを入れる。
- ③ 玉ねぎの皮をむいて、薄く切り、鍋に入れる。
- ④ 豆腐を一口サイズに切り、鍋に入れる。
- ⑤ おくらを洗って、輪切りにして鍋に入れる。
- ⑥ 具材に火が通ったら、だしの素を入れて、みそを入れる。
- ⑦ 乾燥ワカメを入れて完成。

平戸小学校 柳本 鼓太郎さん

レシピ
-Recipe-

すりみのみそしる

材料 (2人分)

- 玉ねぎ 1/4 個
- ジャがいも 1/2 個
- だしの素 小さじ2/3
- すりみ 100g
- みそ 大さじ1
- 乾燥ワカメ 小さじ1
- 水 350cc



- ① 鍋に水を沸騰させて、うす切りにした玉ねぎ、一口大に切ったジャがいもとだしの素を入れて5分煮る。
- ② すりみをスプーンで一口大にすくって入れ、3分煮る。
- ③ 仕上げにみそを溶いて、乾燥ワカメを入れ、ひと煮立ちしたら完成。

中野中学校 神田 愛実さん



野菜ゴロゴロ豚汁

材料 (2人分)

- しいたけ 2枚
- にんじん 30g
- 大根 30g
- こんにゃく 30g
- 豆腐 100g
- ごぼう 20g
- さつまいも 1/2個
- 豚肉 30g
- サラダ油 小さじ1
- だしの素 小さじ1
- 水 400ml
- みそ 大さじ1・1/2



- ①しいたけはうす切りにし、にんじんと大根はいちょう切りにする。こんにゃくはうす切り、豆腐は一口大にする。
- ②ごぼうはささがき、さつまいもは5mm幅のいちょう切りにし、数分間水にさらす。
- ③鍋にサラダ油を入れ、豚肉を炒め、火の通りにくいさつまいも、にんじん、大根を加える。
- ④油が全体に回ったら、しいたけ、ごぼう、こんにゃくを加えて、サッと炒める。
- ⑤水とだしの素を加え、煮立ったらアクを取り、蓋をして10分煮る。
- ⑥豆腐を加え、お玉にみそを入れ、汁で溶きのばして加える。

北松農業高等学校 針尾 咲生さん

コラム

公民館講座『料理教室』に参加してみませんか？



平戸市では、生涯学習の一環として市内の各公民館の主催講座にて料理教室を開催しています。

内容としては、男性の自立を促進するため、調理を通して食と健康・郷土料理について学ぶ『男の料理教室』や親子間の親睦を深めることを目的とした『親子料理教室』、『簡単に作れるおやつ教室』などがあり、調理を楽しみながら平戸の郷土料理について学び、バランスの取れた食事により、健康増進を図ることを目的としています。

初心者の方や男性でもお気軽に楽しみながら参加できます。皆さんの参加をお待ちしています。



※公民館によっては料理教室を開催していない場合があります。詳細については、お近くの公民館へお問い合わせください。



おかず部門

レシピ
-Recipe-

平戸のあまいしょうゆを使った夏野菜マリネ

材料 (3人分)

● トマト	大玉1つ
● オクラ	4本
● ツナ	1缶
● ごま油	少々
● あまくちしょうゆ	大さじ1
● にんにくパウダー	お好み
● 砂糖	小さじ1
● 酢	大さじ1
● ごま	少々



- ① トマトを一口大に切る。
- ② オクラを板ずりして、輪切りにする。輪切りにしたオクラを平らな耐熱皿に並べて600wの電子レンジで1分30秒加熱し、冷ます。
- ③ トマトとオクラを深皿に入れて、ツナ缶の油をきらずに入れる。
- ④ 調味料をすべて入れて軽く混ぜる。

田平南小学校 脇阪 こなつさん

レシピ
-Recipe-

平戸ロマンとベーコンのいため物

材料 (2人分)

● 豆苗	1/2束
● ベーコン	2枚
● えのき	1/2袋
● 平戸ロマン	2個
● ブラックペッパー	少々
● しょうゆ	小さじ2
● サラダ油	小さじ2



- ① 豆苗は洗って、5cm位の長さに切り、キッチンペーパーで水気を取り、皿に敷く。
- ② ベーコンは1.5cm幅に切る。
- ③ えのきは根元を切って半分に、平戸ロマンはうす切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油を引いて、ベーコン、しいたけ、えのきを炒める。しんなりしたら、ブラックペッパーとしょうゆをかける。
- ⑤ 豆苗を敷いた皿に盛りつけて完成。

山田小学校 垣添 将吾さん



かまぴら

材料 (3人分)

- 人参 (中) 130g
- 川内かまぼこ 1本
- サラダ油 小さじ2
- ごま油 小さじ1
- ※調味料
- 砂糖 小さじ1
- 濃口しょうゆ 小さじ1と1/2
- みりん 小さじ1
- ごま 好みの量



- ①人参はよく洗って、5cmの長さの千切りにする。
- ②川内かまぼこは、スポを外して人参と同様の長さに千切りにする。
- ③サラダ油を引いて、①を炒める。
- ④しんなりしてきたら、②を入れて炒める。
- ⑤調味料を入れて炒める。
- ⑥火を止めて、ごま油を入れる。
- ⑦器に盛ってごまをふりかける。



平戸中学校 久豊 結月さん



平戸産じゃがいもの ガレット



材料 (2人分)

- ジャがいも 2個
- ウインナーソーセージ 4本
- ベーコン 2枚
- ピザ用チーズ 2つかみ
- ブラックペッパー 少々
- 塩コショウ 少々
- オリーブオイル 小さじ2

- ①じゃがいもをスライサーでスライスしてじゃがいもを千切りする。※水にはさらさない。
- ②ウインナーとベーコンを小さく切る。
- ③中火のフライパンにオリーブオイルを入れてじゃがいもの千切りを半量、ウインナー、ベーコン、ピザ用チーズを入れ、塩コショウをかける。
- ④残りの千切りしたじゃがいもをのせる。
- ⑤弱火にしてフライ返してひっくり返し、形を整えて押さえ、ブラックペッパーをかける。
- ⑥こんがり色づくまで弱火で焼く。

北松農業高等学校 野上 亜澄さん

平戸の自慢食材

＼ 玉ねぎ・じゃがいも ＼

～玉ねぎ～

貯蔵性があり、調理の幅が非常に広い野菜の代表である玉ねぎ。平戸市では、晩成品種の栽培が主流で、5月下旬以降梅雨時期までの短い期間に収穫を行った後、「乾燥小屋」と呼ばれる屋根つき壁なしの小屋で、約10玉ずつにくくった後に竹に掛け、「吊り干し」という手法で自然の風によりじっくりと乾燥させるのが特徴です。



《栄養素》

食物繊維やカリウムが含まれており、辛味やニオイの元である硫化アリルはアリシンとなり、血液をサラサラにするほか、疲労回復効果もあると言われています。



～じゃがいも～

長い海岸線と温暖な気候を利用し、4～6月に収穫を行う春作と、12～1月に収穫を行う秋作の2期栽培が行われます。平戸市では、赤土という土壌条件を活かし、春作ではメイクイン、秋作ではデジマ、ニシユタカなどの丸じゃがを青果用として栽培する他、種いもとして利用される種じゃがも栽培しています。

《栄養素》

ビタミンC、カリウムをはじめとした食物繊維やマグネシウムを含んでいます。



ほっこりまるやか
幸せなくちどけ

<じゃがいもと玉ねぎのミルクスープ>

材料 (2人分)

- じゃがいも…小2個 (200g)
- 玉ねぎ…1/4個
- ベーコン…2枚
- しめじ…50g
- オリーブオイル…小さじ1
- アスパラガス…2本
- ☆水…150ml
- ☆顆粒コンソメ…大さじ1/2
- ★牛乳…200ml
- ★塩コショウ…少々

<作り方>

- ①じゃがいもは1cm角に切る。玉ねぎは薄切りにし、ベーコンは1cm幅に切る。しめじは石づきを取り、ほぐす。
- ②鍋にオリーブオイルを中火で熱し、①を炒める。じゃがいもの縁が透き通ったら☆を加え、ふたをして弱めの中火で6～7分煮る。
- ③じゃがいもがやわらかくなったら★と斜めに切ったアスパラガスを加え、沸騰直前に火を止める。



平戸の自慢食材

シイラ



シイラは、平戸全域で獲れる本市で最も漁獲量が多い魚です。栄養価としては、疲労回復に効果があると言われるヒスチジンや生活習慣病予防、脳機能に効果があるDHA・EPAなどの多くの栄養素が含まれています。

<シイラホイル焼き>

材料 (2人分)

- シイラ切身……2～4切れ
- えのき茸………1/3束
- しめじ………1/3束
- 人参 (小) ……1/3本
- 塩………少々
- アルミホイル…30cm×2

合わせ調味料

- | | | | |
|---|----------|-----------|-----------------|
| A | ・味噌 大さじ1 | ・みりん 大さじ1 | ● 玉ねぎ (小) …1/4個 |
| | ・酒 大さじ1 | ・醤油 小さじ1 | ● バター………10g×2 |
| | ・砂糖 大さじ1 | | |



- ①シイラの切身に軽く塩をふり、10分ほどおいて（冷蔵庫内でも可）水分を拭き取る。
- ②えのき・しめじは、石づきを取りほぐし、人参は千切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③アルミホイルの中央に薄くバターを塗る。玉ねぎを薄く敷き、その上にシイラの切身をおく。切身の奥と手前に人参を並べ切身の上にえのきとしめじを盛る。
- ④Aの合わせ調味料をかける。薄く塗ったバターの残りを上にのせる。
- ⑤ホイルをすき間がないように中央で2回おり、両端は巻く。
- ⑥フライパンに⑤を乗せフタをし、中火で4分、その後弱火で7～8分加熱したら完成。

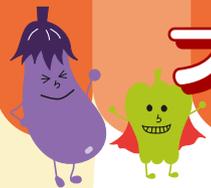


<シイラの胡麻漬け丼>

材料 (1人分)

- | | |
|---------------|---------------|
| ● シイラ刺身…150g | ● 醤油………大さじ1 |
| ● みりん………大さじ1 | ● 酒………大さじ1 |
| ● 大葉………2枚 | ● 卵黄………1個 |
| ● ごはん………1杯 | ● 練りごま………大さじ1 |
| ● すりごま………大さじ1 | ● 生姜………少々 |

- ①醤油・みりん・酒を耐熱容器に入れて、600wのレンジで60秒加熱する。
- ②一度冷ましてから練りごま・すりごまを入れて混ぜる。生姜（チューブも可）は、お好みの量を擦って入れる。必要であれば、お好みで醤油を足す。
- ③シイラの刺身を1枚ずつ入れて、両面をしっかりとタレに付けて、冷蔵庫で30分寝かせる。
- ④ごはんの上にタレにつけた刺身を1枚ずつ並べ、大葉の細切りを乗せ、丼の中央に卵黄を乗せたら完成。



フレイル予防で元気アップ

食育は
こどもだけでは
ありません

フレイルという言葉聞いたことがありますか？

年を重ね、体や心の働きが低下して、要介護状態に近づくことを言います。早めに対策をすれば健康な状態に戻ることは可能です。フレイルを予防することは、その先にある要介護状態を防ぐことにつながり、健康寿命を延ばします。

フレイル予防の3本柱は、「**栄養**」、「**運動**」、「**社会参加**」と言われています。高齢期は食欲が低下し、低栄養、低体重になりやすく、フレイルを予防するための対策が必要となります。

フレイル予防のポイント

① 栄養

○ 1日3食バランス良くしっかり食べましょう。

「主食・主菜・副菜」に加え、牛乳・乳製品や果物を1日1回食べるよう心がけましょう。



○ 毎食たんぱく質をとりましょう。

肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品などたんぱく質を多く含む食品を、毎食食べるように心がけましょう。

※腎臓に疾患がある方は、たんぱく質の摂取に制限がある場合があります。かかりつけの医療機関の指示に従いましょう。



○ よく噛んで食べましょう。

口の機能が低下すると食べる事に支障が生じ、低栄養を招きます。歯ごたえのあるものをよく噛んで口の機能の低下を予防しましょう。



② 運動

いつもより10分多く運動や活動をして、筋肉維持を意識しましょう。平戸市では、「平戸よかよか体操」をすべての通いの場内で実施しており、個々の健康づくりに取り組んでいます。

③ 社会参加

趣味が多い人ほど要介護になる可能性が低くなると言われています。農作業や散歩、釣りや手芸など自分に合った活動を見つけ、仲間と一緒に楽しむことでフレイル予防になります。



ヨロユ

郷土料理について

食育推進の一環として郷土料理普及啓発のための動画作成をしています。

ぜひ、ご覧ください。

かから団子



アルマド



使用済みの食用油を ごみ ではなく 資源 に

食品廃棄物について考えましょう！

家庭で使用した天ぷら油をごみとして捨てていませんか。

平戸市では、使用済みの廃食用油を回収し、地球の大切な「資源」として活躍する地産地消の取組みを行っています。

リサイクルによるごみの減量化にご協力をお願いします。

廃油回収



薬品投入



バイオディーゼル燃料



グリセリン洗剤

土壌改良肥料



バイオ重油



EM石鹼

回収場所

- ・平戸市役所本庁舎
- ・田平支所
- ・生月支所
- ・大島支所
- ・北部公民館
- ・中部公民館
- ・南部公民館
- ・館浦出張所
- ・度島交流会館

回収時間

月曜日～金曜日

(土、日、祝日を除く)

午前8時30分～午後5時15分

※ただし、公民館については上記に限らず、施設の開館日は受入可能。

出し方

- ・ペットボトル等のこぼれない容器に入れ、しっかりフタをして回収ボックスに入れてください。(未開封のものはそのまま回収ボックスに入れてください。)
- ・水分が入らないように管理をお願いします。
- ・長期間保管した油や賞味期限切れの油も回収できます。
- ・天かすなどは取り除かずに入れて構いません。
- ・エンジンオイルなどの鉱物油は回収できません。

【お問い合わせ先】

平戸市役所 市民課 環境政策班
☎0950-22-9126