

食改さんおすすめレシピ

食改さんとは、「食」で地域の健康をサポートするボランティア団体、山県市食生活改善連絡協議会のことです。

親子育て支援課 TEL 22-6839
37606

8月31日は野菜の日

皆さんは、毎日どれくらい野菜を食べていますか。1日の野菜摂取目標量は350g(目安は5〜6皿分)です。しかし、令和3年度に岐阜県が実施した野菜摂取に関するアンケート調査では、目標量より少ない量で良いと認識している人の割合は男性で65.8%、女性で54.2%という結果があります。皆さんが思っているよりたくさん食べることが望ましいということですね。

野菜には、血糖値の急激な上昇を抑制したり、腸内をきれいにしたりする働きがあります。

野菜は加熱することでかさが減り、たくさん量を食えることができます。夏野菜をたっぷり使い、1日の目標量の2分の1以上の野菜がとれるレシピを紹介します。ぜひ作ってみてください。

夏野菜たっぷりドライカレー

材料(4人分)

食 材	分 量
ごはん	2合
合いびき肉	200g
タマネギ	1個(200g)
ピーマン	2個(100g)
ナス	中2本(140g)
トマト	中1個(200g)
ズッキーニ	1/2本(100g)
ニンニク	1片
ショウガ	1片
ホールコーン缶	40g



山県市食生活改善連絡協議会
Instagramはこちら

材 料	分 量	
サラダ油	大さじ2	
塩	小さじ1/3	
コショウ	適量	
A	カレー粉	大さじ2
	水	1/2カップ
	コンソメスープの素	小さじ2
	中濃ソース	大さじ2
	ケチャップ	大さじ3

▼栄養価(1食当たり)

エネルギー 580 kcal
食塩相当量 2.0g

▼作り方

- ①タマネギとピーマンは大きめのみじん切り、ナスとトマトは1cmの角切り、ズッキーニは5mmの角切り、ニンニクとショウガはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油、ニンニク、ショウガを入れて火にかけて、香りが出るまで炒める。
- ③タマネギを加えて炒め、タマネギがしんなりしてきたら合いびき肉を加えて炒める。
- ④合いびき肉に火が通ったらナス、ズッキーニ、塩、コショウを加えて炒める。
- ⑤④の水分をしっかりと飛ばし、Aを加えて炒め煮にする。ピーマン、トマト、水気を切ったコーン缶を加えて炒める。
- ⑥皿にごはんと⑤を盛り付ける。



香る緑の風便り

四国山香りの森公園・香り会館とグリーンプラザみやまの旬な情報をお届けします。



四国山香りの森公園・香り会館

TEL22-5400

夏休みイベント第1弾!

カブトムシとのふれあい体験

期間 8月中旬まで(予定)

子どもたちに大人気のふれあい体験を今年も開催します。昨年のカブトムシたちが腐葉土にたくさんの卵を産み付けてくれたおかげでこの夏も成虫となったカブトムシに出会えそうです。ぜひ手に取って観察してみてください。

- ▶**体験特典** カブトムシ1匹お持ち帰り、ドリンク1杯プレゼント
- ▶**体験場所** 四国山香りの森公園ハーブ園か香り会館体験教室
- ▶**参加費** 1,200円
- ▶**注意事項** カブトムシの育ち具合によっては、イベント内容を変更することがあります。成長状況などは香り会館HP内の新着情報かInstagramで確認してください。



公式HPはこちら



Instagramはこちら

雨とくキャンペーン実施中! 期間: 8月31日まで(予定)

雨の日でもお得にワークショップやカフェでの飲食を楽しむことができます。

お得①ワークショップなどの体験料 通常1,300円を**1,000円**に変更します。

お得②ハーブレンドでの飲食物

- ・会計1,500円以上で**ハーブティーをプレゼント**。
- ・午後にドリンクのみ注文した人には**ミニロールケーキが付き**ます。



1日1組限定!

せせらぎサイトで夏を満喫

グリーンプラザみやま

TEL55-2615

令和4年4月のオープンから好評をいただいているせせらぎサイトは、次のような特長があります。

- ・隣のサイトまで約100m! 完全1組限定のプライベートサイト
 - ・川のすぐそばにあり、川のせせらぎや木々の木漏れ日が特別なキャンプを演出
 - ・見晴らしの良いウッドデッキと水はけの良い石チップで快適なキャンプが楽しめる
- 自分だけの特別な秘密基地をぜひ作りにきてください。

▶**定員** 2人(3人以上の場合は要相談)

▶**利用料金**

- ・ハイシーズン(7月、8月、9月の一部) 8,000円
- ・レギュラーシーズン(ハイシーズン以外) 5,000円

※上記の施設利用料金とは別に、次の個人利用料金がかかります。

- ・大人(中学生以上) 1,000円
- ・小人(3歳~小学生) 500円
- ・未満(0~2歳) 無料

▶**予約方法** グリーンプラザみやま公式HPからオンライン予約のみ。

右上の2次元コードから公式HPにアクセスできます。

▶**予約期間** 利用日の90日前から予約開始



公式HPはこちら



Instagramはこちら