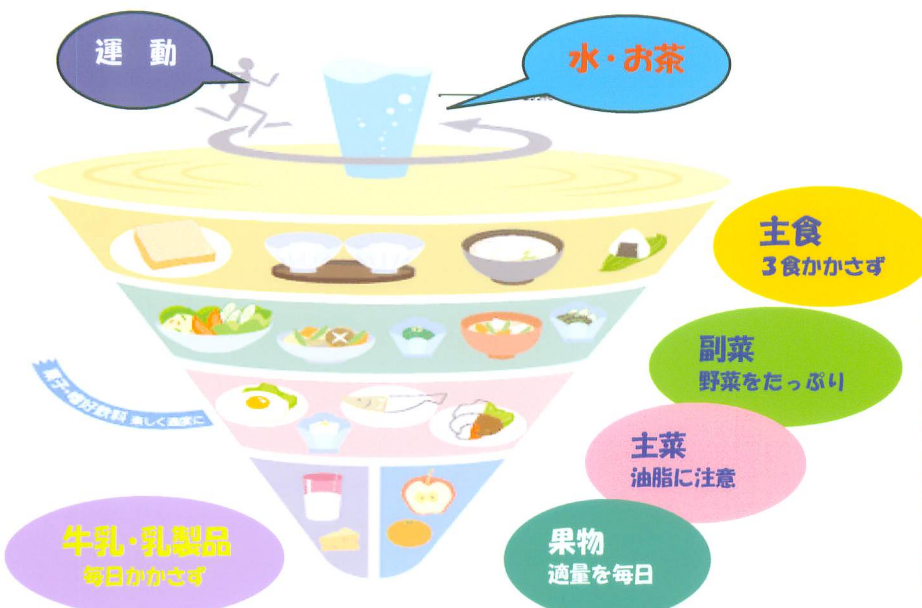




# えいようだより

第4号  
2007年8月号  
栄養管理科発行  
さぬき市民病院

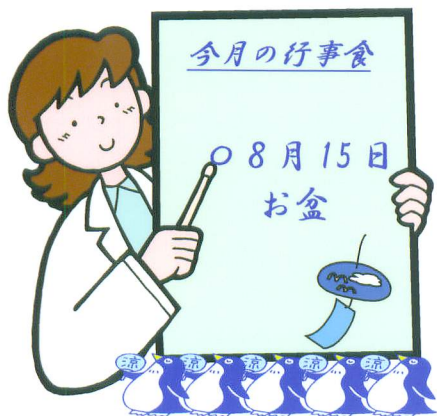


## 食事バランスガイド①

「食事バランスガイド（厚生労働省・農林水産省決定）」は、1日の食事で「何を」「どれだけ」食べたらいいかを示したものです。

形はコマのイメージ。食事バランスが悪いとコマは倒れてしまいます。さらにコマの安定には回転（運動）が必要です。食生活にかかせない水分は、コマの軸になっています。

あなたのコマは、きちんと回っていますか。



お盆（おぼん）は、太陰太陽暦である和暦（天保暦など旧暦という）の7月15日を中心に日本で行われる祖先の霊を祀る一連の行事。一般に仏教の行事と認識されているが、仏教の教義ではどうしても説明できない部分も多く、日本在来の民族行事に、仏教行事の盂蘭盆（うらぼん）が習合して現在の形が出来たと考えられています。

## 当院の人気メニュー

### とうがんの煮物

#### 材料(4人分)

とうがん	280g
煮出し汁	200g
中双糖	8g
みりん	18g
薄口醤油	12g
片栗粉	2g
水	2g
梅干	12g
ねぎ	8g

### つくりかた

- ① とうがんは、中のわたを取り皮を剥いて 4cm 角に切り下茹でしておく。
- ② 梅干はあらかじめぎり、ねぎは小口切りにしておく。
- ③ 鍋に A を入れとうがんを加えて落としふたをして中火にかけ煮立ったら弱火にし、透き通るまで煮含め取り出し冷ましてから冷蔵庫で冷やす。
- ④ 煮汁を再び煮立てて梅干を加え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、皿に盛ったとうがんにかけてねぎを散らす。



#### 1人分栄養価

エネルギー	32kcal
たんぱく質	0.5g
脂質	0.1g
塩分	1.1g



お食事に関してわからない事等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。