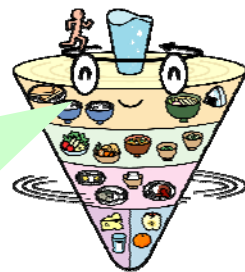


かつしか知っ得メモ

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！
19日は食育の日



～6月第3日曜日は父の日です～

父親への感謝の気持ちを表す日で、今年は6月16日です。
母の日はカーネーションですが、父の日にはバラを贈ります。
「お父さんありがとう」の感謝の言葉に、バラの花を1本添えて贈ってみてはいかがでしょうか。

ぽっこりお腹が気になるお父さんへ

不規則な食生活を見直して
内臓脂肪を減らし、健康的で
カッコいいお父さんを目指しませんか！



- ★1日3食、規則正しい食事リズムを
- ★毎食主食・主菜・副菜の確認をしてバランスよく
- ★ゆっくりよくかみ腹八分目に
- ★寝る2時間前の飲食は控える
- ★適度な運動の習慣を



梅

奈良時代以前は「花」といえば梅の花のことでした。
果実には独特の酸味があり、梅干、梅酒、梅酢、梅ジャム、甘露梅、のし梅など食用とされ、現在の日本の食文化に無くてはならないものです。

さっぱり梅肉炒飯 (1人前)

材料:ごはん 茶碗1杯、梅干 1粒、ウインナー 2本、さやいんげん 3本、炒め油 小さじ1、しょうゆ 小さじ1/2、すりごま 少々

- 作り方:①ウインナーとさやいんげんは一口大に切る。
②梅干は種を抜いて包丁で細かくたたく。
③フライパンに油を熱し、ウインナーとさやいんげん、温めたごはん、梅干の順に入れ炒め合わせる。
④しょうゆを回し入れ、すりごまをかけて出来上がり。

豆知識:「塩梅(あんばい)」とは良い味加減や調整を意味する単語で、もともとは梅と塩による味付けが美味くいったことを示したものです。