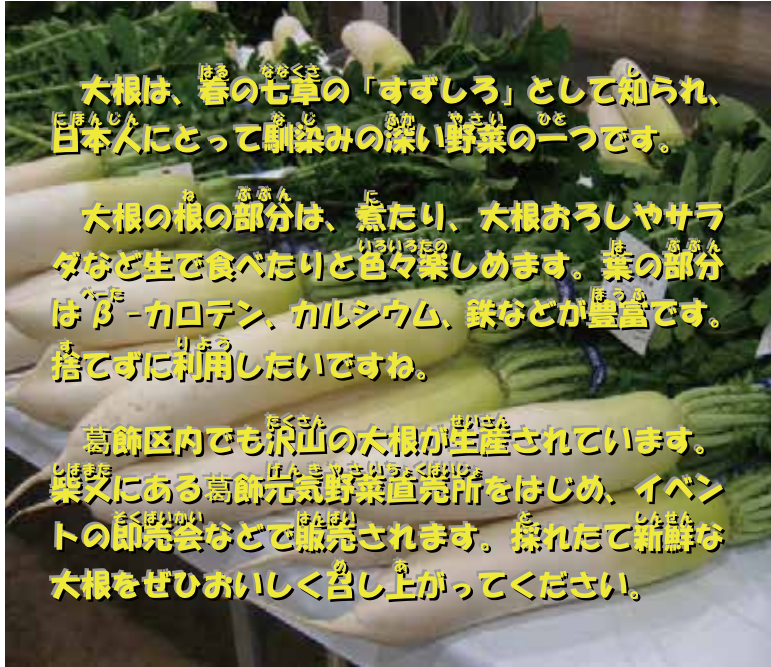


かつしか知っ得メモ

こんげつ しょうさい
今月の食材 **だいこん**
大根



大根は、春の七草の「すずしろ」として知られ、日本人にとって馴染みの深い野菜の一つです。

大根の根の部分は、煮たり、大根おろしやサラダなど生で食べたりと色々楽しめます。葉の部分はβ-カロテン、カルシウム、鉄などが豊富です。捨てずに利用したいですね。

葛飾区内でも沢山のダイコンが生産されています。柴又にある葛飾元気野菜直売所をはじめ、イベントの即売会などで販売されます。採れたて新鮮な大根をぜひおいしく召し上がってください。



やさしい野菜から食べよう！
1日350gを目標に。



しゅん つか わふう
～旬の大根を使った和風ポトフ～

さいりょう
材料(4人分)

とりもも肉 100g、大根 200g、ごぼう1/2 本、れんこん 100g、人参1/2 本、結びこんにやく 4 個、昆布1/2 枚、酒大さじ 3、塩小さじ1/2、薄口醤油少々

つくり方

- ① 水 4 カップに昆布を浸し、だしをとっておく。
- ② もも肉は一口大、皮をむいた大根は乱切りにする。
- ③ ごぼうは皮をこそげ、4 cm 長さに切る。れんこん、人参は大きめの半月切りにする。
- ④ ①にもも肉、野菜を入れ煮込む。
- ⑤ 酒、塩、薄口醤油で味を整える。



元気野菜ホームページ
QRコード



即売会の開催情報は「葛飾元気野菜ホームページ」に随時掲載しています。
<http://genkiyasai.jp/>

■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268 ■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科 *禁無断転載・使用
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

かつしか知っ得メモ

しょくせいかつ しゅしょく しゅさい
食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを



ようれんきんかんせんしょう ちゅうい 溶連菌感染症に注意を！

ようけつれん ききゅうきん さいきん
～溶血連鎖球菌【溶連菌】という細菌がのどに感染して発症する感染症です～

☆ 溶連菌感染症の症状は、38度以上の発熱、全身倦怠感、のどの痛みがあり、しばしば嘔吐を伴います。また、イチゴ舌とよばれるイチゴのようなぶつぶつが舌に出現します。

まれに悪化してリウマチ熱や急性糸球体腎炎になることがあります。主治医に指示された一定期間は、抗薬による十分な治療が大切です。

☆ 学童期の小児に最も多く発症し、典型的な症状を伴います。

かんせんけいろ よぼう 【感染経路と予防】

- 発症者の咳やくしゃみによる「飛沫感染」と汚染された手指で口や鼻に触れることによる「接触感染」があります。
- マスク着用で咳やくしゃみを飛沫させないエチケットや手洗いの徹底が重要です。
- 家庭内での感染を防ぐため、タオルの共用は避けましょう。

りゅうこうじき 流行時期

5月中旬～6月に流行するが、冬季の流行もあるので注意が必要



☆手洗いの後、アルコール消毒も効果的