

令和8年6月10日（水） 食生活改善推進員協議会リーダー研修

6月

食育月間

～日本の郷土食の魅力を再発見～



【6月のメニュー】

- ①おざら
- ②いも煮 ※おざらのつけ汁
- ③トマトチャンプルー
- ④ちしゃなます
- ⑤梅酒の琥珀糖

エネルギー	558 Kcal
たんぱく質	23.6 g
脂質	15.5 g
食物繊維	13.0 g
食塩相当量	4.5 g

6月：食育月間（ウ：高齢者の健康・食生活）

～日本の郷土食の魅力を再発見～

1 おざら（山梨県）

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
ほうとう	170g	680g	1020g	1360g

<作り方>

- ① 鍋に湯を沸かし、ほうとうをゆでる
- ② ゆであがったら、めんを水にとり冷やす

2 いも煮（東北地方）※おざらのつけ汁

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
じゃがいも	2分の1個	2個	3個	4個
にんじん	8分の1本	2分の1本	4分の3本	1本
ぶなしめじ	8分の1株	2分の1株	4分の3株	1株
ながねぎ	8分の1本	2分の1本	4分の3本	1本
水	200ml	800ml	1200ml	1600ml
料理酒	小さじ1強	大さじ1	大さじ1と2分の1	大さじ2
みりん	小さじ3分の2	大さじ1弱	大さじ1	大さじ2弱
和風顆粒だし	小さじ3分の1	小さじ1	小さじ1と2分の1	小さじ2
しょうゆ	大さじ2分の1	大さじ2	大さじ3	大さじ4

<作り方>

- ① じゃがいもは皮をむいて食べやすい大きさに切る
- ② にんじんは乱切りにする
- ③ ぶなしめじは石づきを落としてほぐしておく
- ④ ながねぎは1cm幅の斜め切りにする
- ⑤ 鍋に水としょうゆ以外の調味料をいれる
- ⑥ ⑥にじゃがいもとにんじんをいれて火にかける
- ⑦ 沸騰したらしめじをいれて蓋をして5分程度煮込む
- ⑧ ⑦にしょうゆとながねぎをいれ、蓋をして2分煮込む
- ⑨ 器にもりつけ、おざらのつけ汁にする

3 トマトチャンプルー（沖縄県）

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
トマト	4分の1個	1個	1と2分の1個	2個
玉ねぎ	4分の1個	1個	1と2分の1個	2個
卵	4分の1個	1個	1と2分の1個	2個
豚肩ロース薄切り	25g	100g	150g	200g
ごま油	小さじ1	大さじ1と3分の1	大さじ2	大さじ2と2分の1
木綿豆腐	4分の1丁	1丁	1と2分の1丁	2丁
しょうゆ	小さじ1	大さじ1と3分の1	大さじ2	大さじ2と2分の1
料理酒	小さじ1	大さじ1と3分の1	大さじ2	大さじ2と2分の1
和風顆粒だし	小さじ4分の1	小さじ1	1と2分の1	小さじ2
こしょう	適量			
かつお節	1g	4g	6g	8g

<作り方>

- ① トマトと玉ねぎはくし切りにする
- ② 卵はといておく
- ③ 豚肉は食べやすい大きさに切る
- ④ フライパンに油を熱し、②を入れてスクランブルエッグにし、1度取り出す
- ⑤ もう一度油を熱し、豚肉を炒める
- ⑥ 玉ねぎを加えて火をとおす
- ⑦ 豆腐を崩しながら入れ、さらに炒める
- ⑧ トマトを加えて軽く炒める
- ⑨ ⑧に④をもどし、調味する
- ⑩ 皿に盛り、かつお節をちらす

4 ちしやなます（山口県）

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
サニーレタス	50g	200g	300g	400g
カットわかめ	0.5g	2g	3g	4g
いりこ	3g	15g	18g	24g
米みそ	小さじ1と2分の1	大さじ2	大さじ3	大さじ4
砂糖	小さじ1	大さじ1と3分の1	大さじ2	大さじ2と2分の1
酢	小さじ1	大さじ1と3分の1	大さじ2	大さじ2と2分の1

<作り方>

- ① サニーレタスは洗って食べやすい大きさにちぎる
- ② カットわかめは水で戻す
- ③ いりこは頭とワタをとり、食べやすい大きさにさく
- ④ 米みそ、砂糖、酢を混ぜ合わせる
- ⑤ 食べる直前に①、②、③、いりこを和える

5 梅酒の琥珀糖

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
水	大さじ1弱	50ml	75ml	100ml
粉寒天	0.5g	2g	3g	4g
砂糖	大さじ2	75g	110g	150g
梅酒	小さじ1	大さじ1と3分の1	大さじ2	大さじ2と2分の1

<作り方>

- ① 鍋に水と粉寒天をいれて中火にかける
- ② ①が沸騰したら弱火にしてかき混ぜながら煮溶かす
- ③ 火を止めて、砂糖を半量入れて溶かす
- ④ 砂糖をもう半量入れて溶かす
- ⑤ もう一度火にかけ、弱火でとろみがつくまで煮詰める
- ⑥ とろみがついたら梅酒を入れてひと煮たちさせる
- ⑦ 火を止めて、型に流しいれ、冷蔵庫で冷やし固める
- ⑧ 固まったら型から外し、人数分に切り分ける

※風通しの良いところで3日程度乾燥させると表面が結晶化する

琥珀糖は冷やし固めるのに時間がかかるのですぐに調理してください

汚染度の高い食品とほかの食品が接触しないように気を付けてください

ほうとうは早くゆでておいておくと、くっついてしまうので、食べる直前にゆでてください

食改リーダー研修通信 令和8年6月号

川口市保健所健康増進課作成



川口市マスコット「きゅぼらん」



6月は食育月間です。

食育基本法が成立した月が平成17年6月であることや、学校生活や社会生活等の節目に当る年度明けの時期で、進学や就職、転勤等の影響が少ない月がよいということで、6月が食育月間に制定されました。

食改さんたちの力で、食育を盛り上げていきましょう！

一人分の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	糖質 g	食物繊維 g	食塩 g	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	葉酸 μg	ビタミン C mg
おざら	234	7.0	0.9	44.8	9.0	2.4	431	24	0.8	127	0.12	0.08	32	20
トマトチャンプルー	203	13.2	13.9	6.3	2.1	1.1	387	91	1.9	50	0.29	0.16	36	12
ちしゃなます	42	3.4	0.7	4.8	1.5	1.0	266	110	1.7	86	0.06	0.06	66	9
梅酒の琥珀糖	79	0.0	0.0	18.9	0.4	0.0	2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0
合計	558	23.6	15.5	74.8	13	4.5	1086	226	4.4	263	0.47	0.30	134	41

今日の献立、ここがイイネ



<p>おざら ほうとうの麺を冷たくし、あったかいつけ汁で食べる山梨県の夏の風物詩です。</p>	<p>いも煮 東北地方の郷土料理です。里芋を使っていたり、味付けがみそだったり地域によってさまざまな特色があります。</p>	<p>梅酒の琥珀糖 琥珀糖とは寒天と砂糖を煮詰めてつくるお菓子で、乾燥させることで表面がしゃりとした独特な食感が生まれます。梅雨の時期なので梅酒を使ってみました。</p>
<p>ちしゃなます ちしゃとはレタスの和名です。下関にはかきちしゃという伝統野菜があります。このかきちしゃを使ったちしゃなますは関ヶ原の戦いで困窮した人々が考案したと言われています。</p>	<p>トマトチャンプルー チャンプルーとは沖縄の方言で「混ぜ合わせる」という意味です。 豆腐が入っていないとチャンプルーとは言わないそうです。</p>	<p>食育とは 知育、徳育、体育の基礎となり、あらゆる世代の国民に必要なもの</p>

