

ごはん

フラスわん(椀)
+ 1

フラスワンコ



でいいこといっぱい 

毎日の食事に地元の食材を使った
具たくさん汁物をプラスして元気いっぱい!



具たくさん=1杯に野菜を含めた2種類以上&合わせて70g以上の具

太子町産・西播磨産でいいこといっぱい！（安全・安心・新鮮・おいしい）



そうめん

（播州手延そうめん揖保乃糸）

そうめんは手軽に食べることができ、エネルギー補給もできる消化・吸収が良い食品です。

全国的にも名高い播磨地域の統一ブランド

「揖保乃糸」でおなじみの播州そうめんです。



太子いちじく

水溶性食物繊維※₁のペクチンや、カリウム※₂、抗酸化作用をもつポリフェノール類が豊富な果物です。また、町内産のいちじくを利用した「いちじくスイーツ」が開発され、町内のお店で販売されています。



太子ねぎ

ビタミンB₁※₃の吸収を助け、血行改善や疲労回復効果を高める野菜です。太子町の生産者が独自ブランドとして栽培しています。葉から根元まで食べることができ、加熱すると甘みやとろみが増します。

松尾のたけのこ

野菜の中では亜鉛※₄が多く、カリウム※₂や食物繊維※₁も豊富！！松尾農産加工組合が、朝掘りたけのこをその日のうちに丁寧に加工し缶詰にしていますので、年中おいしいたけのこが召し上がれます。



太子みそ

主成分はたんぱく質と炭水化物です。「みそは医者いらず」と昔から言われるように、健康促進や病気予防に効果があります。太子加工合同会社が手づくりする太子みそは太子町産の米・大豆を使った、安全・安心な食品です。



特産品に含まれる栄養素のはたらき

- ※1 食物繊維：便秘予防、血糖値の上昇を防ぐ、コレステロール値の低下作用がある
- ※2 カリウム：血圧が一定に保たれるよう調節する

- ※3 ビタミンB₁：糖質の代謝、皮膚や粘膜の健康維持を助ける
- ※4 亜鉛：味覚を正常に保ち、新陳代謝を活発にする
- ※5 ビタミンA：視覚の正常化、免疫力を高める
- ※6 ビタミンC：病原菌やウイルスに対する抵抗力を増やす

西播磨産



揖保川トマト

甘みとコクのある味わいのトマトです。トマトはビタミンA※₅、ビタミンC※₆を豊富に含みます。



成山新田野菜（大根、にんじんなど）

大根はビタミンC※₆が多く、消化を助けるでん粉分解酵素のジアスターゼを含み、葉はビタミンA※₅を多く含みます。にんじんはビタミンA※₅を非常に多く含みます。

朝の一杯で



いいこといっぱい

忙しいお父さん・お母さんへ

子育てや仕事で忙しく、手作りが良いとは分かっているにもかかわらずできないこともありますよね。

そんな時は、汁物だけでも作ってみませんか。手作りの汁物があるだけで食卓の雰囲気は変わります。具たくさんにすればご飯と汁物だけでもOK！汁物は家庭の味、ぜひお子さんに伝えてください。



Let's cooking!
詳しいレシピは町ホームページに掲載

エネルギー69kcal、塩分 1.1g

ミネストローネ

材料 (2人分)

玉ねぎ：1/4個、にんじん：1/4本、
キャベツ：1枚、ウインナー：2本、
しいたけ：2個
→全て1cm角に切る
カットトマト缶：1/2缶
油：小さじ1、固形コンソメ：1/2個
塩コショウ：適量、水：200cc



トマトはビタミンA、ビタミンCが豊富！
+パンで朝食にもグッド♪

- 鍋に油を入れて、ウインナーと野菜を入れて炒める。
- 火が通ったら、カットトマト缶、水、固形コンソメを入れて煮込み、塩コショウで味を調える。

朝ごはんは元気の源！！

朝食をきちんと食べる習慣のある生徒ほど、テストの正解率や体力・運動能力が高くなる傾向があるという調査結果があります。(2015年全国学力・学習状況調査)

汁物の中に、野菜と卵や豆腐、肉などのたんぱく質を入れると1品で主菜と副菜をとることができます。

汁物があると朝ごはんも食べやすくなります。



朝ごはんは熱中症予防にも！

寝ている間は大量の汗をかきます。朝ごはんを食べなかったり、菓子パンやヨーグルトだけで済ませて活動すると、一時的に体内のナトリウムが不足し、熱中症のリスクが高まることもあります。

朝の汁物は、寝ている間に失われた水分とナトリウムの補給になります。



エネルギー81kcal、塩分 1.4g

ばち汁

材料 (2人分)

そうめんばち：25g	}	薄切り
しいたけ：2個		
玉ねぎ：1/4個	}	薄切り
油揚げ：1/4枚		
大根：50g		→千切り
にんじん：1/4本		→千切り
だし汁：400cc、カットねぎ：5g		
しょうゆ：小さじ1		

播州地方の郷土料理であるばち汁です！
太子ねぎやたけのこを入れてもおいしい♪



- 鍋にだし汁、しいたけ、玉ねぎ、油揚げ、大根、にんじんを入れて煮込む。
- 野菜が軟らかくなったらそうめんばちをそのまま入れ、しょうゆで味付けをする。器に入れ、ねぎをちらす。

野菜たっぷり



いいこといっぱい



Let's cooking!

詳しいレシピは町ホームページに掲載

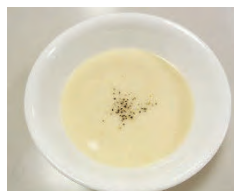
エネルギー110kcal、塩分 1.2g

じゃがいもポタージュ

材料 (2人分)

じゃがいも：1個→イチョウ切り
玉ねぎ：1/2個→薄切り
バター：5g
固形コンソメ：1/2個
水：200cc
牛乳：100cc
コショウ：少々

じゃがいもをにんじんや大根に変えてもOK!



1. 鍋にバターを熱し、じゃがいも、玉ねぎを炒め、しんなりしたら水とコンソメを入れて柔らかくなるまで煮込む。
2. 火を止めて粗熱をとり、ミキサーかブレンダーにかける。
3. 鍋に戻し、牛乳を入れてさっと温める。

メタボリックシンドローム、高血圧、糖尿病…
あらゆる生活習慣病の予防・改善に！

野菜に豊富に含まれている食物繊維は、血圧やLDLコレステロールの改善効果があると言われており、心筋梗塞や脳卒中などの循環器疾患、糖尿病などの発症に予防効果があることが認められています。

さらに野菜には、カリウムや葉酸、ビタミンA・Cなどの生活習慣病予防に効果がある栄養素がたっぷり！塩分が増えてしまっただけは逆効果ですが、具たくさんにして汁の量を減らすことで減塩にもつながります。



美白やハリ、うるおい…野菜を食べるほど美肌に！

野菜は、皮膚を正常に保つために必要なビタミンAや、コラーゲンの合成をサポートするビタミンCなどの美肌に関係のある栄養素や、腸内環境の改善が期待できる食物繊維を豊富に含みます。ビタミンCはゆでると水に溶け出してしまいがちですが、汁ごと食べると溶け出たビタミンCも一緒にとることができます。

野菜は1日350g必要です。350gの野菜は小鉢5皿分に相当します。70gの野菜が入った汁物を食べることで、小鉢1皿分の野菜を補うことができます。



野菜いっぱい豚汁

エネルギー92kcal、塩分 1.3g

材料 (2人分)

大根：50g、にんじん：1/4本→いちょう切り
ごぼう：1/4本→ささがき
板こんにゃく：1/8枚→短冊切り
太子ねぎ：1/4本→斜め薄切り
豚肉：40g、カットねぎ：5g
太子みそ：大さじ1
だし汁：300cc、油：小さじ1

さまざまな食材が入ることで旨みアップ！



1. 豚肉は2cm幅に切る。
2. 鍋に油を入れて豚肉を炒め、だし汁、大根、にんじん、ごぼう、ねぎ、板こんにゃくを入れて煮込む。
3. 具材が柔らかくなったら火を止めてみそを溶き入れる。
4. 器に入れ、ねぎをちらす。

表示を知って

いいこといっぱい

100g あたり、1 個あたりなど、それぞれの単位ごとに含まれる栄養成分が表示されます。100ml で 40kcal のペットボトルを 500ml 飲むと 200kcal になるので、内容量も確認しましょう。

「肥満」や「やせ」の予防のため、エネルギー量を確認しましょう。

食塩摂取量の目標量は、1日に男性8g未満、女性7g未満です。高血圧予防のためにも、食塩相当量をチェックしましょう。

栄養成分表示	
1食(10g)あたり	
エネルギー	0kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g

炭水化物とは、糖質と食物繊維を合わせたものです。炭水化物と表示があってもそのほとんどが糖質の場合もありますので、血糖値が気になる人は炭水化物の少ないものを選びましょう。筋力アップを目指したい人はたんぱく質が多いものを、肥満の人は脂質と糖質が少ないものを選びましょう。



Let's cooking!

詳しいレシピは町ホームページに掲載

エネルギー46kcal、塩分1.3g

豆腐とレタスのみそ汁

材料 (2人分)

絹ごし豆腐：1/4丁
レタス：1/4個
カットねぎ：15g
カットわかめ：3g
太子みそ：小さじ2
だし汁：400cc



包丁いらずの簡単みそ汁！

- 鍋にだし汁を煮立て、カットわかめとスプーンで1口大にすった絹ごし豆腐を入れる。
- ひと煮立ちしたら火を止めてみそを溶き入れる。
- 食べる直前に温め、レタスを一口大にちぎって入れて火を止める。器に入れ、ねぎをちらす。

原材料名、添加物をチェック！！

アレルギー発症数の多い「えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生」の7つを含む食品はすべて表示されます。アレルギーに不安のある人は必ず確認しましょう。

原材料も添加物も、含まれる割合の多いものから順に記載されています。また、原材料名と添加物は区分して表示されています。

加工食品は、何が含まれているか見た目ではわからないこともあるので、必ず原材料や添加物を確認しましょう。



太子みそと他のみその食品表示をチェック！

太子みそ

名称	米みそ
原材料名	米(兵庫県太子町産)、大豆(兵庫県太子町産)、食塩

その他の市販みそ

名称	米みそ(だし入り)
原材料名	大豆(遺伝子組換えでない)、米、食塩、かつお節粉末、昆布エキス/ 酒精、調味料(アミノ酸等) 、(一部に大豆を含む)

市販されているみその中には、食品の味を補う、品質を保つために添加物が使用されているものもあります。太子町の特産品である太子みそは、太子町産の米と大豆で作られています。



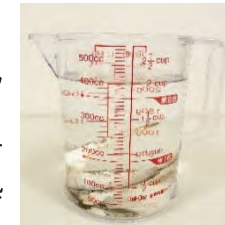
※2015年に「食品表示法」が施行され、栄養成分表示の義務化やアレルギー表示の統一などが定められました。2020年3月末までは経過措置期間のため、2018年時点で表示がないものもあります。

レンジで簡単！だしの取り方



- 耐熱容器に水 400 cc、だし昆布 5 cm角 1 枚、かつお節小 2 パック(5g)を入れる。
- ふんわりラップをして電子レンジで 3 分加熱し、ザルでこす。

みそ汁に最適！煮干しだし



- 煮干し 5g(5 匹程度)の頭と黒いわたを取り除き、水 400 ccを入れて一晩つけておく(夏場は冷蔵庫で)。
- 煮干しが入ったまま火にかけて、沸騰したら煮干しを取り出す。

食育推進会議参加団体の紹介

教室の講師を実施するなど、
いろいろな食育活動のお手伝いができます！

太子町いずみ会 (食生活改善推進員)

子どもから高齢の方まで幅広い世代を対象に、栄養バランスのとり方や減塩などの食育活動を地域で実践しているボランティア団体です。生活習慣病予防のテーマに沿った研修や男性料理教室、親子食育教室などの活動を行っています。

事務局:さわやか健康課 TEL:276-6630

いずみ会の男性料理教室



太子加工合同会社のみそ作り教室

太子加工合同会社

太子町産の大豆と米を使用した、甘くて素朴な味わいの「太子みそ」や「こうじ漬けの素」、特産品であるいちじくを使用した「いちじくジャム」などを手づくり販売し、地産地消を推進しています。また、町内の小学校でみそ作り体験学習などの食育活動も実施しています。

連絡先:TEL:080-6121-6191

太子町生活研究グループ

町内の小学生を対象に干し柿作り教室を実施するなど、地域の生活や農業について調べ、地域住民に伝えていく活動をしています。

事務局:産業経済課 TEL:277-5993

生活研究グループの干し柿作り教室



消費者協会の地域ごはん推進事業

太子町消費者協会

消費生活の安全と向上を目指して活動する団体です。食の安全・安心の大切さと、お米を主食としたバランスのよい食事の大切さを伝える「地域ごはん食推進事業」などの活動を実施しています。

事務局:生活環境課 TEL:277-1015

揖龍地域活動栄養士会

たつの市、太子町にて活動している栄養士、管理栄養士のグループ(通称グリーンサラダ)です。子どもを対象とした食育紙芝居や、高齢者を対象とした地域のふれあいサロンにて食に関する講話を実施しています。

連絡先:龍野健康福祉事務所 健康管理課

TEL:0791-63-5677

安全・安心・新鮮な太子町産はここで買えます！

太子町庁舎農産物販売所

場 所: 太子町鶯 280-1

庁舎南側カフェはらっぱ周辺

(太子町庁舎街道交流広場)

営 業 日: 月曜日・水曜日・金曜日(年末年始は休業)

営業時間: 9時30分～12時30分

販 売 物: 野菜、加工品、切り花など



旬彩蔵たつの

場 所: たつの市龍野町堂本 704

定 休 日: 年末年始

営業時間: 9時～18時

販 売 物: 野菜、加工品など

健康や食事の相談は

さわやか健康課 場所: 太子町老原 102-1 TEL: 079-276-6630
(平日 8時30分～17時15分)

町立幼稚園・小・中学校の給食については

学校給食センター 場所: 太子町福地 494-1 TEL: 079-277-1155
(平日 8時～16時45分)

冊子掲載の汁物レシピの詳しい作り方・アレンジレシピは

町ホームページ→さわやか健康課→健康→食事や栄養に関する情報
「ごはんプラスわん(椀)+1 でいいこといっぱいレシピ集」



作成: 太子町食育推進会議
発行: 2018年8月