食の森

管理栄養士の交換ノート

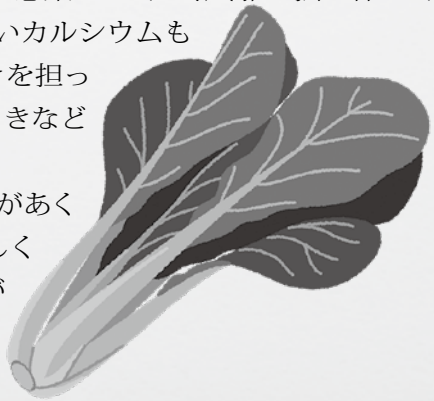
■小松菜を冬に頑張るあなたへ

担当：栄養管理係管理栄養士　岩佐

2月は立春を過ぎると暦の上では春となります。道内はまだまだ寒く雪が降り積もっており、春は遠く感じますが今回はそんな寒さにも強い「小松菜」について注目し、お話していきます。

小松菜の由来は江戸時代まで遡り、現在の東京都江戸川区にあった小松川村に鷹狩りに来た8代将軍の徳川吉宗公にすまし汁を献上したことに始まります。中に入っていた青菜を気に入り、名前がないことを知った吉宗公が地名から「小松菜」と命名したことが、由来とされています（諸説あり）。今では品種改良が盛んに進み、40種類以上の小松菜が全国各地で作られています。

小松菜は体内に吸収されるとビタミンAに変わり、のどや鼻などの粘膜を健やかに保つ働きがあるβ-カロテンを豊富に含みます。そのため、乾燥を防いで細菌に感染しにくい、風邪に強い体づくりに役立ちます。また、歯や骨を作るために欠かすことのできないカルシウムも豊富に含まれています。カルシウムは筋肉の動きを調整する働きを担っているので、雪かきをするときや、雪や氷で状態が悪い道を歩くときなど全身の筋肉を使って毎日を過ごすためにはとても大切です。



小松菜は1年中手に入りやすい野菜ですが、霜が降りた後の方があくが抜けて甘みが増し、葉も厚く柔らかくなっているのでより美味しくなります。冬を過ごすために欠かすことのできない栄養素などがたっぷり入って、さらに美味しくなった小松菜と一緒に冬を乗り切りましょう。

食の森＋it's

コラムに関連したレシピと栄養についてお届けしていきます。

■レシピテーマ：小松菜

担当：地域活性化起業人 山城

小松菜のおにぎり

【材料（2人分）】
- 小松菜…60ｇ
- 昆布茶…小さじ1/2
- 水…小さじ1
- しらす…10ｇ
- ごま油…大さじ1/2
- 昆布茶…小さじ1
- カリカリ梅…15ｇ
- 白いりごま…小さじ1
- ご飯…1合

【下準備】
- 小松菜の葉と茎部分を分け、茎部分はみじん切りにする
- カリカリ梅はみじん切りにする

【作り方】
❶ビニール袋に昆布茶・水を入れてよく混ぜ、葉部分を加えやさしく揉みこんで15分程漬けておく
❷フライパンにごま油を熱し、茎部分をしんなりするまで炒める
❸しらすを加え、さっと炒めたら昆布茶を加える
❹火を止め、粗熱が取れたらカリカリ梅と白いりごまを加える
❺炊きたてのご飯に❹を加え、切りまぜる
❻直径3～4㎝くらいの丸型に握り、❶の汁気を絞り、葉を広げて包む

◆栄養のひとさじ

小松菜にはβ-カロテンやカルシウムの他に免疫力アップに関わるビタミンCも含まれています。ビタミンCは熱に弱く、水に溶けやすいため、茹でるときは長く茹ですぎないようにすることがポイントです。

◆栄養価（1人）

○エネルギー	314kcal
○たんぱく質	5.9g
○脂質	5.0g
○炭水化物	58.7g
○食物繊維	1.2g
○食塩相当量	2g

【問合先】ふれあい健康センター栄養管理係TEL③2010

デジタル相談室を開設

スマホやパソコンなどのデジタルに関する悩みを相談できる「デジタル相談室」を開設しています。

「電源の入れ方や切り方がわからない」「このアプリはどう使うのか」などの悩みの相談を受付けるほか「スマホを購入しようと思っているけれど、その前に体験したい」などの要望にもお応えし、貸出端末を用いて体験できる場も設けます。この機会にぜひご利用ください。

【日時】2月7日㈬、2月21日㈬／いずれも午後2時～4時
【場所】市役所
※予約不要
※翌月以降の日程については広報みかさなどでお知らせします。
【内容】
▼スマホ・パソコンなどの相談
▼スマホ・タブレットの体験
▼参考テキストの閲覧
▼その他デジタル機器の相談
【問合先】デジタル推進課デジタル推進係℡②3184

各種支援事業の有効期限

各種事業で交付している、券面の有効期限が近づいています。

3月31日㈰の有効期限までに必ずご利用ください。

■有効期限が近づいている各種事業

▼敬老祝い温泉入浴券
▼高齢者バス・タクシー回数券
▼高齢者外出支援共通回数券
▼福祉タクシー利用料金助成券

【問合先】ふれあい健康センター福祉係℡③2010

三笠市職員採用試験

詳しくは市ホームページ、または直接問い合わせください。

【職種・人員】事務職、事務職（情報処理）、建築職、保育士、保健師、助産師／各若干名
【第一次試験】3月10日㈰
【受付期限】2月27日㈫
※下のQRコードを読み込み、試験要項・申込書をダウンロードできます。

【問合先】総務課職員係℡②3184

会計年度任用職員募集

職種、募集人員、試験内容、申し込み方法など詳しくは市ホームページ、または直接問い合わせください。

※4月1日以降に採用となります。

【問合先】［市役所］総務課職員係℡②3184／［市立病院］総務管理係℡②3131

市の情報をLINEで受け取りませんか

2月1日午前8時30分から情報発信手段の1つとして、LINEヤフー株式会社が提供する「LINE公式アカウント」を開始します。スマートフォンをお持ちの方は「友だち追加」を行うことで、市からの情報を受け取ることができますので、ぜひ「友だち登録」をお願いします。

友だち登録

「友だち」追加は右のQRコードから➡
ホームタブの検索ボックスから「三笠市」と検索して登録することもできます。

※三笠市LINE公式アカウントへ投稿されたものに対しては、個別の回答は行いません。
※アカウントについての問い合わせは企画調整課企画係へ、各情報に対する意見や問い合わせなどは情報元の各担当課へ直接電話などでご連絡ください。

■欲しい情報を選べる

受信設定で欲しい情報を選んで登録すると、選んだ情報を受け取れます。
※日常生活に大きな影響が出るなど緊急性の高い情報は、選択の有無に関わらず、友だち登録者全員に送ります。

【通知例】
▶台風、大雪などの防災情報
▶ごみの収集日
▶クマの出没情報 など
▶イベント開催情報

【問合先】企画調整課企画係℡②3182