KAKOGAWA GOHAN
水と緑に恵まれて、豊かな暮らしを。

2026年11月 No.59

かこがわごはん

兵庫県加古川市の公式キッチン
「かこがわごはん」が旬の食材を
使ったレシピを紹介します。



こども園・保育園給食

ジャージャーうどん

子どもたちに人気のメニュー。
甘辛いひき肉あんと野菜が麺に絡み、
食欲をそそります。

材料（幼児2人分）

うどん（乾麺）	100g
豚ひき肉	60g
にんじん	20g
きゅうり	1/2本
もやし	40g
しょうが	少々
にんにく	少々
サラダ油	小さじ1

A	中華だし	小さじ1
	水	100cc
	砂糖	大さじ1
	酒	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1/2
	味噌	小さじ2
	すりごま	小さじ2
B	片栗粉	小さじ1
	水	小さじ2

1 しょうが、にんにくをみじん切りにする。
2 フライパンにサラダ油を熱し、1と豚ひき肉を炒める。
3 Aの調味料を合わせ、2に入れて5分ほど煮込む。
4 Bを混ぜ、3に加えとろみをつける。
5 にんじん、きゅうりは千切りにして、もやしと一緒にゆでる。
6 うどんをゆでて水気をきり、器に盛りつける。
7 5の野菜をのせ、4のあんをかける。



クックパッドの市公式キッチン
「かこがわごはん」でも
レシピ公開中

発行元：加古川市市民健康課
TEL：079-427-9191

知っているとちょっと得する食のぷち情報を、もぐピーがお伝えします！

PICK UP

三角食べ vs ベジ・ファースト 食べ方の正解は？



子どもの頃、「給食は“三角食べ”をしましょう」と指導された経験がある方は多いはず。しかし、大人になるにつれ、野菜から食べ始める“ベジ・ファースト”という言葉も耳にするようになり、「結局、どっちが正解？」と迷ってしまうことはありませんか？それぞれのメリット・デメリットを知り、目的や体質に合わせて食べ方を選びましょう。

三角食べ

ごはん、おかず、汁物を交互に食べる食べ方。

◎メリット

途中で食べ残しても各食品が均等に減るため、栄養が偏りにくく、偏食の予防となる。

✖デメリット

汁物で流し込むように食べてしまいがちで、噛む癖がつきにくく、血糖値が上昇しやすい。

ベジ・ファースト

野菜料理→主菜→主食の順で食べる食べ方。

◎メリット

食物繊維が糖の吸収を遅らせ、血糖値の急上昇を防ぐ。食べ過ぎや便秘の予防にもつながる。

✖デメリット

野菜で満腹となり、特に高齢者はたんぱく質やエネルギー不足を招く恐れがある。

「好き嫌いを克服したい」「小食を改善したい」「味の組み合わせを楽しみたい」という方には“三角食べ”がおすすめ。一方、「血糖値が気になる」「ダイエット中」「食後に眠くなりやすい」という方には“ベジ・ファースト”が向いています。どちらの食べ方であっても、よく噛んでゆっくり食べることが共通して大切です。

NEWS

加古川市の健康に関する情報をお届け！

セルフケアとプロケアでいい歯を目指そう！

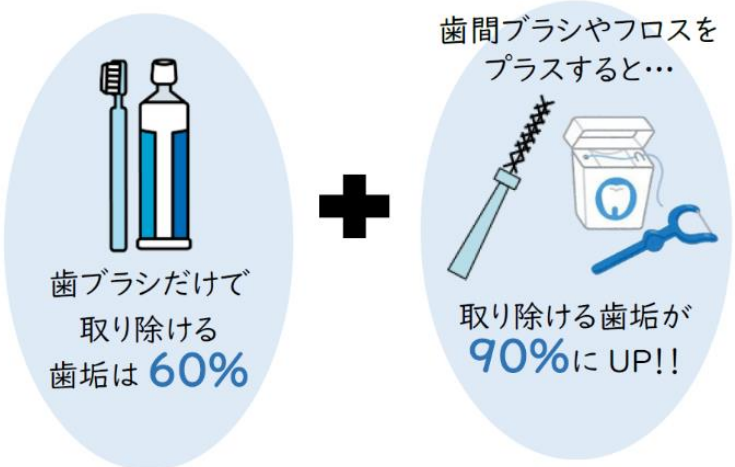
11月8日は、「いい歯の日」！いつまでも美味しく食事をとるためには、健康な歯を保つことが大切です。生涯、自分の歯で楽しんで食べられるように、いい歯を目指しましょう！

今日からできる！セルフケア



歯間清掃具を活用しよう！

歯と歯の間や歯肉との境目は、汚れ・食べかすが残りがちです。



かかりつけ歯科医でプロのケア



定期的に健診を受けよう！

1年に1回以上は、定期的に歯科健診を受けてお口の健康状態をチェックしましょう。
この機会に、プロのケアを受けてみませんか？

詳しくは市ホームページをチェック☞

問合せ：市民健康課　健康推進係
079-427-9191