

【夏】博多トマトのファルシ & 福岡きのこ4種のクリームスープ

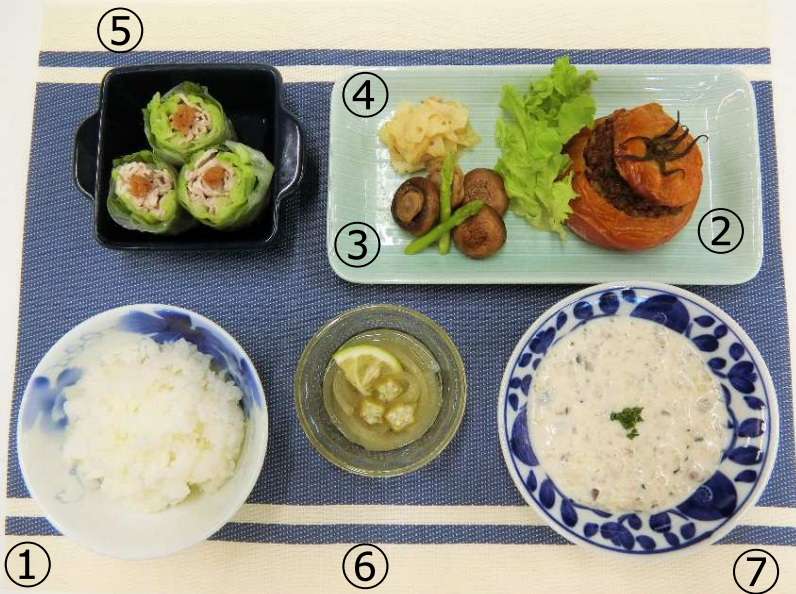
ライフステージ

健康課題

学童期



肥満傾向・骨の発達



献立

- ①ごはん
- ②博多トマトとパセリのファルシ
- ③マッシュルームとアスパラガスのソテー
- ④れんこんバターソテー
- ⑤豚肉入り野菜の生春巻き
- ⑥おきゅうとかぼすジュレ
- ⑦福岡きのこ4種のクリームスープ

【使用している福岡県農林水産物】

米・トマト・にんにく・牛肉・豚肉・パセリ・マッシュルーム・アスパラガス・れんこん・キャベツ・小松菜・大葉・おきゅうと・オクラ・たまねぎ・ぶなしめじ・えのき・ひらたけ・生しいたけ・牛乳

- 夏は多量の汗をかきますが、汗をかくと鉄分も一緒に流出するのをご存知でしょうか？ 夏は汗をかき、学童期のみならず鉄不足が考えられます。また、学童期は、スポーツをしている子どもも多く、水分・塩分の補給だけでなく、鉄分の補給も重要です。さらに、体の中で鉄分を貯蔵する役目である筋肉量を増加させることで、体が必要とする鉄分も多くなるため、日頃から鉄を含む食事を取り入れることが重要です。
- また、夏休みに子どもに手伝ってもらいながら作れるメニューとしました。野菜は刻む、ちぎるを基本とし、子どもが手伝いやすく考えています。また、食材の有効成分を上手く活用し食欲がわくように工夫しました。
- トマトは、ビタミンCやA、水溶性食物繊維の他、リコピンやグルタミン酸などの旨味成分が含まれており、子どもにも好まれる野菜です。
- パセリは、鉄、カルシウム、マグネシウム、リン、亜鉛などのミネラルや食物繊維が豊富。また、ビタミンA、B1、B2、Cなども豊富で、多量に摂取できれば貧血予防等が期待される食材です。パセリに含まれるアピンは毛細血管を保護し丈夫にする機能があるとされています。
- しいたけは、鉄、エルゴステロール（ビタミンD2）、βグルカン、ビタミンB2、グアノール酸（旨味成分）、エリタデニンなどが有効成分として知られています。エルゴステロールはカルシウムの代謝、βグルカンは様々な研究が行われ肥満予防や抗腫瘍性などの効果があるといわれています。
- 小松菜は、鉄、ビタミンB2、C、Aが豊富。野菜の中ではカルシウムが最も多い野菜で、100gで1日の1/4の目標量を満たします。また、ビタミンAは推定必要量の1日分を、ビタミンCは1/2を摂ることができます。体内でのカルシウム吸収率は19%程度で低いため、ゆでこぼしてシュウ酸をさらすなど工夫が必要です。

【栄養価】

	学童期の1食当たりの摂取基準	本メニュー1食あたりで摂取できる量
エネルギー量	750kcal	760kcal
たんぱく質	13%~20%	15.5%
脂質	20%~30%	28.1%
炭水化物	50%~65%	57.1%
鉄	3.3mg	5.5mg
野菜使用量	120g	360g
カルシウム	233mg	285mg

【夏】博多トマトのファルシ & 福岡きのこ4種のクリームスープ

①白ごはん

【材料・分量】(4人分)

米 320g
水 480g

【作り方】

- 1.米を洗米し、既定の水で30分浸漬し炊飯する。



②博多トマトとパセリのファルシ

【材料・分量】(4人分)

トマト 800g (4個)
にんにく 8g
豚ひき肉 120g
塩 0.8g
パプリカ(粉) 1.2g
パン粉 12g
オリーブ油 4g
たまねぎ 120g
ナツメグ(粉) 1.2g
米 20g
牛ひき肉 120g
オールスパイス(粉) 4g
パセリ 80g



【作り方】

- 1.たまねぎ、パセリをみじん切りしておく。
- 2.トマトのへたを蓋になるように切る。スプーンで中をくり抜く。果肉と汁、種は捨てないようボールに入れておく。
- 3.フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、低温で香りを出す。牛・豚ひき肉を入れてかき混ぜながら炒める。火が通ったらたまねぎを入れ、塩、オールスパイス、パプリカ、ナツメグを入れ炒める。
- 4.3に2のトマトの果肉と汁全くと、パン粉を入れ、汁がなくなり味がが出るまで炒める。熱いうちにパセリを入れよく混ぜる。
- 5.天板に耐熱容器を置き、クッキングシートを引いておく。オーブを200℃に予熱する。くり抜いたトマトをクッキングシートの上のせ、トマトの底に洗った米を敷き、その上に4の具を詰める。トマトのへたをかぶせ、オーブに入れて40分加熱する。(中にカレー粉、チーズなどお好みの具材を入れてもおいしい。本来、具にいろいろなハーブを使うが、食べ慣れない味も多かったためパセリがおすすめ)

③マッシュルームとアスパラガスのソテー

【材料・分量】(4人分)

マッシュルーム 80g
アスパラガス 20g
オリーブ油 4g
塩 0.4g

【作り方】

- 1.アスパラをゆでておく。
- 2.フライパンにオリーブオイルを引き、マッシュルームの傘を下にして火を入れ、軸から水分がこぼれ出るのを目安に焼く。仕上げに塩で軽く味付ける。アスパラを添える。



④れんこんバターソテー

【材料・分量】(4人分)

れんこん 60g
有塩バター 4g

【作り方】

- 1.れんこんの皮をむき、薄切りにする。(すぐに炒めない時は、変色防止のため、切ったら酢水につける)
- 2.フライパンにバターを入れソテーする。バターが焦げると味が落ちるので中火で加熱する。



⑤豚肉入り野菜の生春巻き

【材料・分量】(4人分)

ライスペーパー 20g
豚肉 40g
小松菜 60g
梅干し 12g
キャベツ 120g
大葉 8g

【作り方】

- 1.沸騰した湯に豚肉を通し加熱する(加熱しすぎに注意)。豚肉を冷水に取り、ザルにあげ水気を取る。
- 2.キャベツ(芯を除き)、小松菜は茹でておく。
- 3.まな板にぬらしたキッチンペーパーを敷き、ライスペーパーを水で濡らして広げる。大葉、キャベツ、小松菜、豚肉の順にのせ、豚肉が中心に来るように巻く。ライスペーパー同士が重ならないとくつきません。
- 4.刻んだ梅干しを上へ飾る。



⑥おきゅうとかぼすジュレ

【材料・分量】(4人分)

おきゅうと 120g
かぼす果汁 60g
水(ゼラチン用) 20g
かぼす(飾り用) 20g
固形ブイヨン 2g
ゼラチン 3.2g
オクラ 12g
塩 0.2g
砂糖 4g
水 80g

【作り方】

- 1.ゼラチンを水でふやかす。分量の水に固形コンソメ、砂糖、塩を入れ加熱する。沸騰したら火を止めかぼす汁を入れる。60℃程度になったら、ゼラチンを入れ溶かし、氷水で粗熱を取って冷蔵庫に入れる。
- 2.器に1のジュレ、おきゅうとを入れ、上にかぼす、茹でて小口切りにしたオクラを飾る。



⑦福岡きのこ4種のクリームスープ

【材料・分量】(4人分)

たまねぎ 100g
ひらたけ 40g
生しいたけ 40g
ぶなしめじ 40g
えのき 40g
サラダ油 4g
塩 1.2g
有塩バター 8g
薄力粉 12g
パセリ 12g
牛乳 400g
洋風だし 200g

【作り方】

- 1.たまねぎときのこは、全てみじん切りしておく。
- 2.たまねぎを油で炒め、透明になったらきのこ類を入れて、塩で下味をつけ炒める。火が通ったらバター、小麦粉、牛乳を混ぜ合わせたものを入れてとろみがつくまでよく加熱する。(よく加熱しないと小麦粉の匂いがあるので注意)
- 3.2に洋風だしを少量ずつ入れながら伸ばし加熱する。
- 4.盛りつけて、パセリのみじん切りを飾る。

