

【秋】魚の博多明太紅葉焼き & ほうれん草ときのこのソテー

ライフステージ

健康課題

幼児期



健康的な発育・発達の栄養摂取



献立

- ①魚の博多明太紅葉焼き
- ②ほうれん草ときのこのソテー
- ③甘酢かぶのかりかりちりめんかけ
- ④里いものみそ汁
- ⑤ごはん
- ⑥ぶどう

【使用している福岡県農林水産物】

米・明太子・里いも・えのき・たまねぎ・ねぎ・ぶどう・かぶ・ほうれん草・にんにく・ぶなしめじ・にんじん・きゅうり・ミニトマト

- 水産庁の報告によると、平成18年に肉の摂取が魚の摂取を上回り、1～19歳では魚介類の摂取量が2割以上減少したとされています。子どもの魚離れの理由として、「骨があるから」、「食べるのが面倒」、「食べるのに時間がかかる」、「においが嫌い」などが挙げられています。骨があってもよく噛むことで気にならない、また、下処理によってにおいを取り除く配慮などが必要です。
- ぶなしめじは、グルタミン酸、グアニル酸などの旨味成分を含むので、いろいろな料理と組み合わせると旨味が増します。シメジキナーゼは、たんぱく質分解酵素であるため、消化を助ける働きもあります。
- ぶなしめじに含まれるβ-グルカン免疫力を高め、ウイルスなどの有害物質を消滅させてウイルスや細菌に対する抵抗力を高めます。β-グルカン免疫は人間の体内で免疫にかかわる因子を活性化し、免疫を高めます。免疫力が低いと、体外から入ってくるウイルスに抵抗することができず、風邪やインフルエンザなどを引き起こして病気を長引かせますが、ぶなしめじを食べることでβ-グルカンを摂ることができ、免疫に働きかけて風邪予防などの効果があると考えられます。
- 野菜やきのこ、果物などの食物を多種類組み合わせることで、これらの効果はさらに増加すると考えられます。
- にんじんには、カルウムやカルシウムなどが豊富に含まれています。幼児期にカルシウムを豊富に含むにんじんを摂取することで、骨や歯の強化に効果的といわれています。
- ほうれん草は、ビタミンCや、ビタミンCと同時に摂取すると吸収率が高まると言われる鉄の両方を豊富に含んでいます。鉄が不足すると顔色が悪い、疲れやすい、口内炎がでやすくなったりします。これらの症状を予防できる食材として、ほうれん草は効果的と考えられます。

【栄養価】

	幼児期の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	414kcal	455kcal
たんぱく質	13%～20%	16.9%
脂質	20%～30%	25.0%
炭水化物	50%～65%	57.9%
鉄	1.8mg	2.1mg
野菜使用量	90g	108g
カルシウム	191mg	91mg

【秋】魚の博多明太紅葉焼き & ほうれん草ときのこのソテー

①魚の博多明太紅葉焼き

【材料・分量】（1人分）

にんじん	20g	明太子	30g
マヨネーズ	10g	酒	2g
米みそ	1g	白鮭	40g
きゅうり	10g	塩	適量
ミニトマト	10g		



【作り方】

1. にんじんをゆでみじん切りにし、明太子と酒、みそ、マヨネーズと合わせる。
2. 天板に魚を並べて、その上に1をのせて200℃に予熱したオーブンで7分ほど焼く。
3. きゅうりは、スティック状に切り塩もみし、ミニトマトを添える。
※魚に野菜+明太みそソースを使った料理を取り入れることで、野菜も一緒に摂取することができます。鮭だけでなく、いろいろな魚に合います。

②ほうれん草ときのこのソテー

【材料・分量】（1人分）

ほうれん草	20g	にんにく	1g
ぶなしめじ	10g	ハム	3g
サラダ油	1g	塩	0.1g



【作り方】

1. ほうれん草をゆで、水にさらしたあと軽くしぼり、2cmくらいの長さに切る。
2. にんにくはみじん切り、ハムは2cmの長さの拍子切りにする。ぶなしめじは石づきをとり除いておく。
3. フライパンに油、にんにくを入れ香りがでるまで弱火で炒める。香りが出たらぶなしめじ、ハムを入れ、ぶなしめじがしんなりするまで炒める。
4. 3にほうれん草を加え軽く炒め、塩で味を整える。

③甘酢かぶのカリカリちりめんかけ

【材料・分量】（1人分）

かぶ	20g	砂糖（かぶ用）	1.5g
穀物酢	2g	ごま	1g
ちりめん			3g
砂糖（ちりめん用）	0.2g		
濃口しょうゆ	0.3g		



【作り方】

1. かぶの皮をむき、いちょう切りに薄くスライスし、軽くしぼる。
2. 1に砂糖と酢をなじませ30分ほどおく。
3. フライパンにちりめんを入れ弱火でカリカリになるまで炒め、さらにごまを加えて香りが出るまで炒める。
4. 3に砂糖、しょうゆを加え砂糖が溶けたら火を止め冷ます。
5. 2に4をふりかける。
※カリカリちりめんは、ごはんにかけてもおいしいです。

④里いものみそ汁

【材料・分量】（1人分）

里いも	20g
えのき	10g
たまねぎ	25g
かつお昆布だし	100g
米みそ	3.5g
麦みそ	2g
ねぎ	2g



【作り方】

1. 里いもの皮をむいて塩もみし、水洗いした里いものを鍋に入れ、水をかぶるくらい注ぐ。強火にかけ、沸騰したら火を弱めて2～3分ゆでる。ざるにあけて、流水で里いもをよく洗う。
2. 里いものは角切り、えのきは石づきをとり除いておく、たまねぎは千切りにする。
3. かつお昆布だしにたまねぎ、里いもを入れ柔らかくなったら、えのきを入れる。
4. 3の火を止め、米・麦みそを溶く。ねぎの小口切りを入れて盛りつける。

⑤ごはん

【材料・分量】（1人分）

米	50g
水	75g



【作り方】

1. 米を洗米し、既定の水で30分浸漬し炊飯する。

⑥ぶどう

【材料・分量】（1人分）

ぶどう	50g
-----	-----



【作り方】

1. ぶどうは洗って盛りつける。

※写真はシャインマスカットです