

【秋】サワラの揚げびたし & きのことかぶの簡単グラタン

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 サワラの揚げびたし
- ② きのことかぶの簡単グラタン
- ③ 水菜サラダ
- ④ かいわれ大根と麩のすまし汁
- ⑤ ごはん
- ⑥ キウイフルーツ

【使用している福岡県農林水産物】

米・サワラ・なす・しょうが・小ねぎ・ブロッコリー・かぶ・たまねぎ・鶏肉・しいたけ・牛乳・パセリ・水菜・きゅうり・トマト・かいわれ大根・キウイフルーツ



- 平成28年度の学校保健統計によると、肥満児は、平成18年度以降減少傾向にあります。男児の肥満傾向児出現率は、11歳児で10.08%と高く、14歳で一端減少するものの17歳では10.64%と再び増加しています。日本肥満学会は、これらの肥満の原因として食生活やライフスタイルの変化、コンビニの増加、清涼飲料水自動販売機数増加、活動量の低下などをあげています。
- なすの皮に含まれるナスニンには、コレステロール低下作用があると言われており、他にもいくつかの健康効果が報告されています。また、しょうがと合わせて調理するとよいとされています。なすの苦み成分は水にさらすと除去できるので、油料理との相性がよく好まれます。
- 鶏肉にはビタミンKが豊富に含まれています。ビタミンKは骨の石灰化やカルシウムの沈着に効果的なビタミンで、骨の形成に重要な働きがあり、骨の成長著しい成長期の時期に摂取することで骨の発達障害などを予防する効果が期待されます。
- しいたけは豊富な栄養素を含んでいます。しいたけに含まれるビタミンDは、骨を丈夫にする働き、カルシウムの吸収率を高める効果もあり、牛乳などのカルシウムを豊富に含む食材と合わせて摂取することで骨の成長を助ける効果があると考えられます。
- トマトは、ビタミンCやA、水溶性食物繊維が含まれます。また、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。
- きゅうりは約95%が水分ですが、カリウム、βカロテン、ビタミンCなどを含んでいます。ビタミンCにはカルシウムと一緒に摂取すると骨密度が上がる効果があるといわれています。

【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	742kcal
たんぱく質	13%～20%	17.4%
脂質	20%～30%	31.5%
炭水化物	50%～65%	51.1%
鉄	3.3mg	3.3mg
野菜量	120g	269g
カルシウム	233mg	201mg

【秋】サワラの揚げびたし & きのこことかぶの簡単グラタン

①サワラの揚げびたし

【材料・分量】(4人分)

サワラ	320g
片栗粉	20g
サラダ油(サワラ用)	20g
なす	320g
サラダ油(なす用)	4g
かつお昆布だし	120g
濃口しょうゆ	12g
穀物酢	24g
砂糖	8g
しょうが	4g
小ねぎ	8g
ブロッコリー	120g



【作り方】

1. サワラを一口大に切り分け、片栗粉をまぶして油で揚げる。
2. なすは皮を軽むき、表面にコウで油を塗り、200℃のオーブンで7分ほど焼く。(なすを油で揚げると多くの油を吸収するため、油を表面に塗りオーブンで焼きます。)
3. だし、しょうゆ、酢、砂糖、しょうがを鍋に入れ、砂糖が溶けたら火を止める。
4. 3に1と2を入れ味をなじませる。
5. 30分ほど置いたら盛りつけ、小口切りしたねぎを散らす。
6. ゆでたブロッコリーを添える。

②きのこことかぶの簡単グラタン

【材料・分量】(4人分)

かぶ	120g		
たまねぎ	120g		
鶏もも肉	40g		
生しいたけ	120g		
有塩バター	12g		
固形ブイヨン	4g		
こしょう	少々	牛乳	80g
小麦粉	12g	生クリーム	20g
粉チーズ	8g	パセリ	4g
スイートコーン(クリームスタイル)	100g		



【作り方】

1. かぶは角切りし下ゆでしておく。たまねぎは千切り、鶏もも肉は細かく切る。生しいたけは、そぎ切りしておく。
2. フライパンにバターを入れ、鶏もも肉、たまねぎ、しいたけを炒める。
3. 2に火が通ったら、固形ブイヨン、こしょうを入れ味を調える。
4. 牛乳に小麦粉を入れよく溶かし、3に入れ、粘りがでるまで弱火で炒める。
5. 4にスイートコーンと生クリームを入れ、とろみがでるまで炒める。
6. 耐熱皿にかぶを入れ、5をかけ、粉チーズ、パセリをかけ、200℃のオーブンで5分焼く。(具材が加熱できているため、オーブンでなくトースターで焼き目をつけてもよい。)

※かぼちゃやウインナー、ブロッコリーなど具材を変えても簡単に作れます。

③水菜サラダ

【材料・分量】(4人分)

水菜	100g
たまねぎ	20g
きゅうり	60g
ハム	20g
トマト	80g
穀物酢(たまねぎ用)	12g
穀物酢(ドレッシング用)	4g
マヨネーズ	20g
塩	0.4g
砂糖	0.4g



【作り方】

1. 水菜は、3cm程度の長さで切る。たまねぎ、きゅうり、ハムは千切り、トマトは種を取り除き、薄切りにする。
2. 1で薄切りにしたたまねぎに酢をからませておく。(苦みがとれます)
3. ボールに酢、マヨネーズ、塩、砂糖を混ぜ合わせ、具材を混ぜ合わせる。

④かいわれ大根と麩のすまし汁

【材料・分量】(4人分)

かつお昆布だし	600g
薄口しょうゆ	10g
塩	0.8g
かいわれ大根	20g
焼き麩	4g



【作り方】

1. だし汁を加熱し、薄口しょうゆ、塩で味を調える。
2. かいわれ大根は、下ゆでし、焼き麩は水で戻しておく。
3. 器に水を切った2を入れ、1を注ぐ。

⑤ごはん

【材料・分量】(4人分)

米	280g
水	420g

【作り方】

1. 米を洗米し、既定の水で30分浸漬し炊飯する。



⑥キウイフルーツ

【材料・分量】(4人分)

キウイフルーツ	240g
---------	------

【作り方】

1. 皮をむき、輪切りにする。

