

【秋】きのこ入りハンバーグ & ごぼうとひじきの混ぜごはん

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きのこ入りハンバーグ
- ②豆乳茶碗蒸し
- ③アスパラガスのナムル
- ④ごぼうとひじきの混ぜごはん
(しらたき入り)
- ⑤梨

【使用している福岡県農林水産物】

米・乾燥ひじき・干しいたけ・ごぼう・にんじん・牛肉・豚肉・たまねぎ・えのき・生しいたけ・レタス・豆乳・アスパラガス・梨

- 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の増加、活動量の低下などをあげています。
- そこで、食材の持つ機能性を活用するとともに、よく噛むことで満腹中枢が刺激されるようなメニュー、低エネルギー食材の活用など工夫しました。
- にんじんは腸の調子を整える効果があるとされる、ペクチンと呼ばれる食物繊維を豊富に含んでいます。
- ごぼうは不溶性食物繊維のリグニンと水溶性食物繊維のイヌリンを含んでいます。リグニンには腸の蠕動運動を活発にして、腸内環境を整える効果があるといわれています。
- えのきはエノキタケリノール酸、キノキトサンを含んでいます。エノキタケリノール酸は脂肪を分解するリパーゼと呼ばれる酵素を活性化させ、脂肪燃焼の効果があります。キノキトサンは腸内に膜を張ることで脂肪の吸収を防ぐ効果があり、肥満傾向の人には効果的と考えられます。
- 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、グアニル酸（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。
- アスパラガスはアスパラギン酸を含んでおり、アスパラギン酸は新陳代謝を促進する事から、滋養強壮などの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	691kcal
たんぱく質	13%～20%	19.0%
脂質	20%～30%	29.8%
炭水化物	50%～65%	52.7%
鉄	3.3mg	6.2mg
野菜量	120g	115g
カルシウム	233mg	165mg

【秋】きのこ入りハンバーグ & ごぼうとひじきの混ぜごはん

①きのこ入りハンバーグ

【材料・分量】(4人分)

たまねぎ	160g
えのき	240g
生しいたけ	60g
牛ひき肉	120g
豚ひき肉	120g
麦みそ	12g
おから	40g
パン粉	20g
卵	40g
レタス	40g
ケチャップ	60g



【作り方】

- 1.たまねぎ、えのき、しいたけはみじん切りにする。
- 2.牛・豚のひき肉をよくこね、みそで下味をつける。たまねぎ、おから、パン粉、卵を入れ混ぜ合わせる。
- 3.2にえのきとしいたけを入れ混ぜ合わせ、楕円形に整形する。
- 4.テフロン加工のフライパンで片面を強火で焼き、焼き目がついたらひっくり返し、弱火にし蓋をして蒸し焼きにする。ハンバーグの中央から透明の肉汁がでたら火を止める。
- 5.皿にレタスをのせ、4を盛りつけ、ケチャップをかける。
- 6.※ケチャップ以外にも大根おろしとしょうゆこねぎを添えてもおいしいです。きのこは低カロリーで、旨味成分が多く含まれヘルシーです。

②豆乳茶碗蒸し

【材料・分量】(4人分)

豆乳	440g
卵	120g
固形ブイヨン	4g
かつお昆布だし	120g
砂糖	4g
濃口しょうゆ	8g
片栗粉	4g
水	12g
栗	20g



【作り方】

- 1.豆乳、卵、固形ブイオンを混ぜ合わせてこし、器に注ぐ。
- 2.蒸し器に蒸気が上がったら1を入れ、中火に落として5分加熱し火を止めて、蓋をしたまま蒸らす。
- 3.だし汁に砂糖、しょうゆを入れ加熱し、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- 4.2に3のあんをかけ、栗を飾る。

③アスパラガスのナムル

【材料・分量】(4人分)

アスパラガス	200g
ごま	8g
ごま油	4g
薄口しょうゆ	4g
穀物酢	12g



【作り方】

- 1.アスパラの下のほうの皮をピーラーでむき、3cmの長さに切りゆでる。
- 2.1にごま、ごま油、薄口しょうゆ、酢を混ぜて味をなじませる。

④ごぼうとひじきの混ぜごはん(しらたき入り)

【材料・分量】(4人分)

米	220g
水	360g
しらたき	120g
乾燥ひじき	4g
干しいたけ	4g
ごぼう	40g
焼きちくわ	20g
にんじん	20g
かつお昆布だし	80g
砂糖	6g
濃口しょうゆ	12g



【作り方】

- 1.米は洗米し分量の水で炊く。
- 2.しらたきは下ゆでし、お米と同じ長さに切る。
- 3.乾燥ひじきは、水に戻し、細かく切っておく。干しいたけは水に戻し、細かく切る。
- 4.ごぼうは細かいさきぎにし、竹輪とにんじんはみじん切りにする。
- 5.だし汁に2～4の具材をすべて入れ加熱する。火が通ったら砂糖としょうゆで味を調え、汁気がなくなるまで煮る。
- 6.炊いたごはんを5を混ぜ合わせる。

⑤梨

【材料・分量】(4人分)

梨	320g
---	------

【作り方】

- 1.梨を1/8にカットし、皮をむく。

