

## 【冬】炊き込みエビピラフ&鶏肉のマーマレード焼き

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炊き込みエビピラフ
- ②鶏肉のマーマレード焼き
- ③さっぱりサラダ
- ④簡単オニオンスープ
- ⑤あまおうサンタ

### 【使用している福岡県農林水産物】

米・たまねぎ・にんじん・ピーマン・鶏肉・レタス・ミニトマト・キャベツ・大根・ブロッコリー・パセリあまおう（いちご）

- 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。
- 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。
- 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。
- トマトには、ビタミンCやA、水溶性食物繊維、リコピン、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。
- いちごにはビタミンCが多く含まれています。これは青果類の中ではトップクラスです。ビタミンCは自ら病原菌に攻撃をする、抗ウイルス作用があり、免疫力を高め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	699kcal
たんぱく質	13%~20%	20.0%
脂質	20%~30%	20.9%
炭水化物	50%~65%	59.1%
鉄	3.3mg	2.8mg
野菜量	120g	216g
カルシウム	233mg	127mg

## 【冬】炊き込みエビピラフ&鶏肉のマーマレード焼き

### ①炊き込みエビピラフ

【材料・分量】(4人分)

エビ	60g
塩	0.4g
たまねぎ	80g
にんじん	20g
ピーマン	20g
米	280g
スイートコーン	20g
固形ブイヨン	4g
こしょう	少々
バター	12g
水	360g



【作り方】

- 1.エビは背わたを取り塩でもみ、汚れ・臭みをぬき、水洗いし、1cmくらいに切る。
- 2.たまねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにする。
- 3.米を洗い、1と2、スイートコーンを入れ、調味料をすべて入れて混ぜ、炊飯する。
- 4.3が炊けたらよく混ぜる。  
※炊き込みピラフにすると油を控えることができます。

### ②鶏肉のマーマレード焼き

【材料・分量】(4人分)

鶏もも肉	400g
小麦粉	20g
サラダ油	8g
オレンジマーマレード	20g
濃口しょうゆ	20g
黒こしょう	少々
レタス	40g
ミニトマト	80g



【作り方】

- 1.鶏肉は切り込みを入れ、加熱が均一になるよう厚みを調整する。
- 2.1に小麦粉をまんべんなくつけ、フライパンに油をひいて焼き色をつける。
- 3.ボウルにしょうゆとマーマレードを入れて混ぜ、2に味を絡める。
- 4.オーブを200度に予熱し、天板にクッキングシートを敷き、3を並べる。鶏肉の上にマーマレードの果肉をのせ5分焼く。
- 5.5分焼いたら一度取り出し、残った調味料をかけて、さらに3分焼く。焼き上がりにお好みで黒こしょうをふり香り付けする。
- 6.皿にレタスとトマトを添え、5を盛り付ける。  
※焼き時間は、オーブンによっても異なります。竹串を刺して透明な汁が出たら焼けています。焼きすぎは肉が硬くなるので注意が必要です。

### ③さっぱりサラダ

【材料・分量】(4人分)

キャベツ	120g
大根	80g
にんじん	20g
ロースハム	40g
ブロッコリー	100g
酢	20g
砂糖	12g
レモン汁	4g



【作り方】

- 1.キャベツ、大根、にんじん、ロースハムは千切りにする。ブロッコリーは小房に分けゆでておく。
- 2.酢と砂糖、レモン汁をボウルに入れ、1を加えて混ぜ合わせ30分ほど冷やす。
- 3.皿に2を盛りつけ、ブロッコリーを添える。

### ④簡単オニオンスープ

【材料・分量】(4人分)

たまねぎ	280g
バター	12g
水	560g
固形ブイヨン	8g
パセリ	4g
フランスパン	60g
とろけるチーズ	20g



【作り方】

- 1.たまねぎは薄くスライスし、フライパンにバターを溶かし中火で炒める。
- 2.1があめ色になったら鍋に移し、水と固形ブイヨンを加え、たまねぎがやわらかくなるまで煮る。器に盛りつけ、パセリのみじん切りをのせる。
- 3.切ったフランスパンにとろけるチーズをのせ焼いたら、2に添える。  
※たまねぎに含まれる硫化アリルは抗菌効果があるといわれているため、冬にはたっぷり摂りたいところです。また、硫化アリルがビタミンB1の働きを助けるため疲労回復にもよいと言われています。やわらかくて甘みのあるたまねぎのスープは、子どもたちに大人気！寒い冬に温まりたいメニューです。

### ⑤あまおうサンタ

【材料・分量】(4人分)

あまおう(いちご)	200g
マシュマロ	32g



【作り方】

- 1.あまおうを横に切り、とがった方を帽子に、もう一方を身体にする。マシュマロで帽子とボタンの飾りを作る。
- 2.つまようじで1とマシュマロをさす。マシュマロのポンポンと帽子をつける。