

【冬】サワラのおろし煮 & 大豆いりどりサラダ

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 サワラのおろし煮
- ② 大豆のいりどりサラダ
- ③ ほうれん草とツナの酢和え
- ④ わかめとはるさめのスープ
- ⑤ ごはん
- ⑥ にんじんゼリー

【使用している福岡県農林水産物】

米・サワラ・しょうが・ねぎ・大豆・きゅうり・にんじん・じゃがいも・ほうれん草・たまねぎ・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の増加、活動量の低下などをあげています。
- サワラには、ビタミンB1、ビタミンB2が豊富に含まれています。ビタミンB2には皮膚や粘膜の機能維持や成長を促す効果、ビタミンB1には細胞の新陳代謝を促進する効果があります。
- 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。
- 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。
- ほうれん草は鉄分、葉酸、カルシウムを含んでいます。鉄分はビタミンCとともに摂取すると吸収効率が高まるとされており、ほうれん草は両方を多く含んでいるので、貧血予防や骨の発育に効果的とかがえられます。ほかにミネラルなども多く含んでいるため、学童期の成長に摂りたい野菜です。
- レモンはビタミンCを多く含んでいます。ビタミンCの含有量は柑橘類の中でもトップクラスです。ビタミンCは免疫力を高め、風邪予防や感染症予防に効果を発揮します。また、酸っぱさの元であるクエン酸は、カルシウムの吸収を高め、疲労回復効果なども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	738kcal
たんぱく質	13%~20%	17.6%
脂質	20%~30%	27.5%
炭水化物	50%~65%	54.9%
鉄	3.3mg	4.4mg
野菜量	120g	241g
カルシウム	233mg	221mg

【冬】サワラのおろし煮 & 大豆いろどりサラダ

①サワラのおろし煮

【材料・分量】(4人分)

サワラ	320g		
しょうが	8g	酒	8g
片栗粉	20g	サラダ油	12g
大根	400g	ねぎ	16g
砂糖	8g	濃口しょうゆ	12g
酒	12g	みりん	8g
かつお昆布だし	120g		



【作り方】

1. サワラにおろしたしょうがと酒をからめ、片栗粉をまぶす。
2. 1を油で揚げる。
3. 大根をすり下ろし、ねぎは小口切りにする。
4. 鍋にだし汁、大根おろし、砂糖、しょうゆ、酒、みりんを入れ加熱する。沸騰したら2を入れ、表面に味をつける。(加熱しすぎると煮崩れるので注意！)
5. 皿に4を盛りつけ、ねぎを散らす。

②大豆のいろどりサラダ

【材料・分量】(4人分)

大豆	80g		
きゅうり	40g		
プロセスチーズ	40g		
にんじん	40g		
じゃがいも	80g	マヨネーズ	24g
ごま	8g	みそ	8g
スイートコーン(缶)	40g		



【作り方】

1. 大豆は一晩水に戻し、やわらかくなるまで煮る※。
 2. きゅうり、プロセスチーズ、にんじん、じゃがいもは大豆と同じくらいの大きさに切る。にんじんとじゃがいもはゆでる。スイートコーンを缶から出し、水分を切る。
 3. ボウルにマヨネーズ、ごま、みそを入れよく混ぜる。
 4. 3にゆで大豆と2を入れ混ぜ合わせる。
- ※大豆を一晩水に浸しておいたあと、中火にかけて沸騰したらアクを取りながら20～30分ほど火にかけます。圧力鍋の場合は、重りが揺れて1分で火を止めます(時間は鍋により異なります)。

③ほうれん草とツナの酢和え

【材料・分量】(4人分)

ほうれん草	280g	たまねぎ	20g
酢	8g	濃口しょうゆ	12g
ツナ	40g	焼きのり	2g



【作り方】

1. ほうれん草をゆで3cm程度に切る。たまねぎは薄くスライスする。
 2. ボウルに酢としょうゆ、ツナ、たまねぎを先に入れ混ぜ合わせる。
 3. 食べる直前に2にほうれん草、焼き海苔をちぎって入れ混ぜ合わせる。
- ※ほうれん草などに含まれるビタミンAは、油と一緒に摂ると吸収がよくなります。今回は、ツナの油缶を用いました。ビタミンは鼻や喉などの粘膜を健康に保ってくれます。

④わかめとはるさめのスープ

【材料・分量】(4人分)

乾燥わかめ	4g
水	560g
固形ブイヨン	8g
はるさめ	4g
塩	0.8g
こしょう	少々



【作り方】

1. 乾燥わかめは水に戻す。
2. 鍋に水と固形ブイヨンを入れ加熱する。沸騰したら、はるさめ、わかめを入れ、塩、こしょうで味を調える。

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にんじんゼリー

【材料・分量】(4人分)

にんじん	120g
水	240g
砂糖	40g
寒天	2g
白ワイン	12g
レモン汁	12g
キウイフルーツ	120g



【作り方】

1. にんじんを5mmくらいに切りやわらかくゆでる。
 2. ミキサーに水、1を入れジュースにする。
 3. 2を鍋に入れ、砂糖、寒天を入れて煮溶かす(沸騰したら弱火で1分以上)。火を止めて、白ワイン、レモン汁を加える。
 4. ゼリー型に3を流し入れ、冷蔵庫で冷やす。
 5. 4を型から外し、皿に盛り付け、キウイフルーツを切って添える。
- ※にんじんは、βカロテン(消化・吸収の過程でビタミンAに変換)を豊富に含み、粘膜を健康に保ち風邪を予防してくれます。食べてびっぴり! にんじん嫌いの子どもでもにんじんと分かりません。