

## 【春】にんじんバーグ & 切り干し大根中華和え

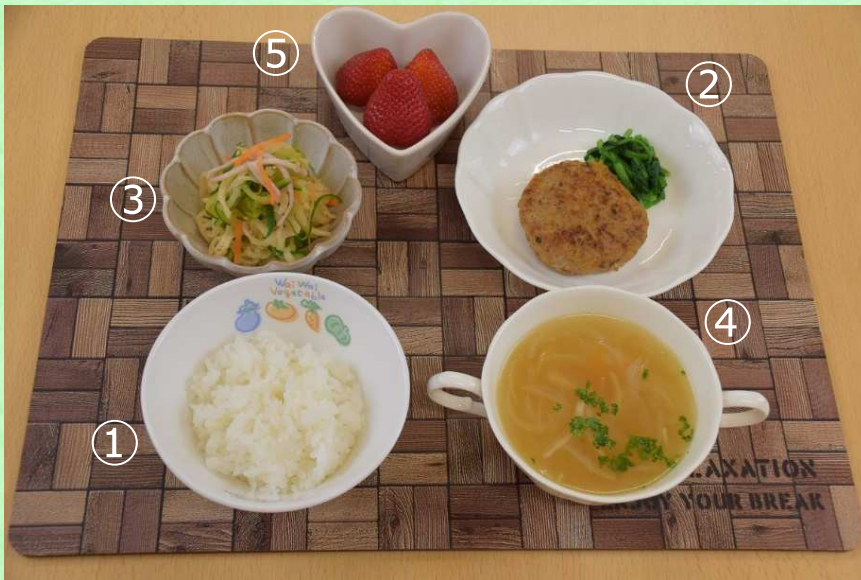
ライフステージ

健康課題

幼児期



健康的な発育・発達の栄養摂取



### 献立

- ①ごはん
- ②にんじんバーグ
- ③切り干し大根中華和え
- ④たまねぎのとろとろスープ
- ⑤博多あまおう

### 【使用している福岡県農林水産物】

米、しょうが、たまねぎ、にんじん、豚肉、牛乳、ほうれん草、きゅうり、にんじん、パセリ、あまおう（いちご）

- 豚肉には、鉄、リン、カルウムなども豊富に含まれています。鉄は、貧血の予防や血行をよくする働きがあり、リンは骨や歯を作り、神経や筋肉の働きを保つ効果があり、健康的な発育に効果的です。
- レバーはビタミンA、B1、B2、B6、同じくB群の仲間であるナイアシンが豊富です。中でも、ビタミンAの効力は、にんじんの10倍といわれ、皮膚や粘膜の健康、病気への抵抗力を高めます。まんべんなく含まれるビタミンB群は糖質・脂質の代謝を促して体を元気にし、ビタミンB6は皮膚病やアレルギー予防の働きがあります。
- 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。
- きゅうりはシリカというミネラルを含んでいます。髪や爪を強化し光沢を与える効果、関節を健やかに保つ効果、コラーゲンの生成を助ける効果があるとされています。幼児期の発育に良い栄養素です。
- 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考えられます。
- たまねぎには、血栓予防や殺菌作用など、さまざまな作用が報告されています。感染症に弱い子供たちには、積極的に利用したい野菜です。
- 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】

	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	431kcal
たんぱく質	13%~20%	15.2%
脂質	20%~30%	28.7%
炭水化物	50%~60%	55%
鉄	1.8mg	3.2mg
野菜使用量	90g	137g
カルシウム	191mg	101mg

## 【春】にんじんバーグ & 切り干し大根中華和え

### ①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。



### ②にんじんバーグ

【材料・分量】（1人分）

鶏レバー	5g
しょうが	1g
たまねぎ	20g
にんじん	20g
豚ひき肉	35g
牛乳	3g
パン粉	2g
みそ	3g
砂糖	1g
サラダ油	1g
ほうれん草	20g
バター	1g



【作り方】

- 1.鶏レバーは適当に切り、下ゆです。下ゆでしたレバーはさらに細かく刻む。しょうがはすり下ろし、たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。にんじんは、下ゆですておく。
- 2.豚ひき肉におろししょうがを加え練る。1の具材と牛乳、パン粉、みそ、砂糖を加え混ぜ合わせ、丸く成形する。
- 3.フライパンに油をしき、2を強火で片面焼いたら裏返し、弱火にして蓋をし蒸し焼きにする。
- 4.ほうれん草は下ゆでし、ざく切りにしてバターでソテーする。
- 5.3を皿に盛り、4を添える。

### ③切り干し大根中華和え

【材料・分量】（1人分）

切り干し大根	5g
ロースハム	5g
きゅうり	20g
にんじん	5g
砂糖	0.5g
酢	2g
しょうゆ	1.5g
ごま油	1g
ごま	1g



【作り方】

- 1.切り干し大根は水で戻し、さっとゆでておく。ロースハム、きゅうり、にんじんは千切りにする。きゅうり、にんじんは軽く下ゆでし、水気を絞る。
- 2.1に砂糖、酢、しょうゆ、ごま油、ごまを混ぜ合わせる。

### ④たまねぎのとろとろスープ

【材料・分量】（1人分）

たまねぎ	40g
サラダ油	0.5g
にんじん	4g
ベーコン	4g
鶏がらだし	120g
塩	0.3g
こしょう	少々
パセリ	2g



【作り方】

- 1.たまねぎは薄切りにし、油で柔らかくなるまで炒める。
- 2.にんじん、ベーコンは千切りにし、1とともに炒める。
- 3.2に鶏がらだしを加え、柔らかくなるまで煮る。塩、こしょうで味を調え、みじん切りにしたパセリを散らす。

### ⑤博多あまおう

【材料・分量】（1人分）

あまおう（いちご）	40g
-----------	-----

【作り方】

- 1.洗って盛りつける。

