

【春】マダラのみかん照り焼き & なすのツナグラタン

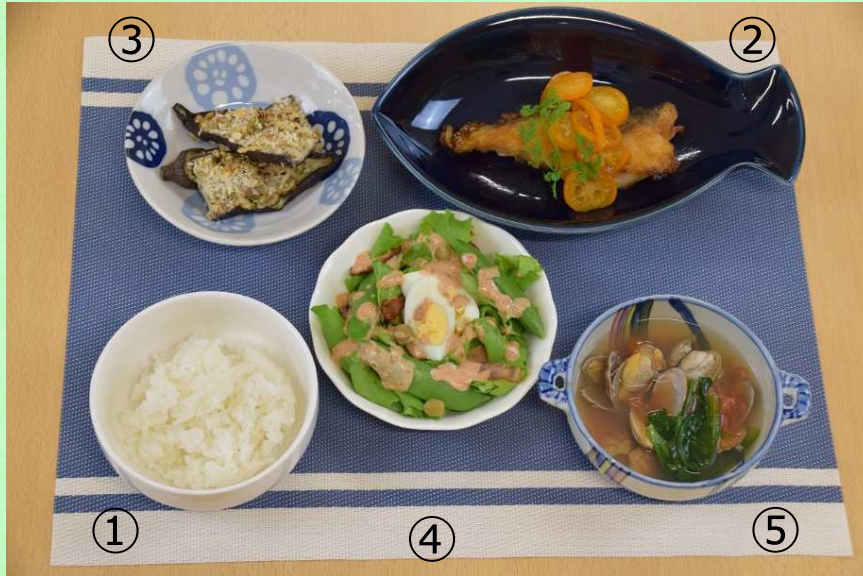
ライフステージ

健康課題

学童期



肥満傾向・骨の発達



献立

- ①ごはん
- ②マダラのみかん照り焼き
- ③なすのツナグラタン
- ④スナップエンドウとミックスビーンズのサラダ
- ⑤あさりとトマトのスープ

【使用している福岡県農林水産物】

米・マダラ・みかん・なす・たまねぎ・パセリ・スナップエンドウ・卵・リーフレタス・あさり・トマト・春菊

- 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歳児の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。
- マダラは脂肪分が少なく、淡泊な味わいで幅広い年代の方が無理なく食べることができます。中でもビタミンAを豊富に含んでおり、粘膜を守り、風邪などを引きにくくしてくれる効果があるといわれています。
- 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ます。また、油との相性がよく好まれています。
- パセリには、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です。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インは毛細血管を保護し丈夫にする機能があります。
- 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。

【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	758kcal
たんぱく質	13%~20%	19.3%
脂質	20%~30%	29.7%
炭水化物	50%~65%	48.5%
鉄	3.3mg	3.9mg
野菜量	120g	156g
カルシウム	233mg	157mg

【春】マダラのみかん照り焼き & なすのツナグラタン

①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。



②マダラのみかん照り焼き

【材料・分量】(4人分)

マダラ	400g
酒	12g
小麦粉	12g
サラダ油	12g
みかん	160g
(きんかんでも可)	
砂糖	20g
しょうゆ	20g
酒	20g
水	80g
セルフィーユ	4g



【作り方】

- 1.マダラの切り身に酒をふり、小麦粉をまぶして、油をひいたフライパンで両面焼き、一端取り出す。
- 2.フライパンに輪切りしたみかんを入れ、砂糖、しょうゆ、酒、水を入れ、みかんに火が通るまで煮詰める。
- 3.1を皿に盛り、2をかける。セルフィーユを飾る。

③なすのツナグラタン

【材料・分量】(4人分)

なす	320g
たまねぎ	60g
ツナ(缶)	40g
マヨネーズ	28g
こしょう	少々
粉チーズ	8g
パン粉	8g
パセリ	4g



【作り方】

- 1.なすは、切らずに10分ほど蒸し器等で蒸す。蒸し上がった後縦半分は切り、果肉に切り目を入れくり抜き、細かく刻む。皮は盛り付けに使用するのとっておく。
- 2.たまねぎはみじん切りし、1のなす、ツナ、マヨネーズ、こしょうを混ぜ合わせる。
- 3.1のなすの皮に2を平らに盛り、粉チーズ、パン粉、パセリを散らす。180度のオーブンで10分焼く。
- 4.3を食べやすい大きさに切って盛りつける。

④スナップエンドウとミックスビーンズのサラダ

【材料・分量】(4人分)

スナップエンドウ	80g
ミックスビーンズ	60g
卵	100g
ベーコン	20g
リーフレタス	100g
マヨネーズ	40g
ケチャップ	40g



【作り方】

- 1.スナップエンドウ、ミックスビーンズは下ゆでしておく。卵は固ゆでする。ベーコンはフライパンで炒める。
- 2.皿に洗ったリーフレタス、1を彩りよく盛りつける。
- 3.マヨネーズとケチャップを混ぜ合わせ、2にかける。

⑤あさりとトマトのスープ

【材料・分量】(4人分)

あさり	50g
鶏がらだし	520g
トマト	60g
春菊	40g
塩	1.6g
しょうゆ	4g



【作り方】

- 1.あさりは砂出し、沸騰したお湯に入れ軽火を通す。
- 2.鶏がらだしに1を入れ加熱する。沸騰したらさいの目にカットしたトマトと春菊を入れ、塩、しょうゆで味を調える。