

【冬】タラのチーズピカタ&れんこんとにんじんのツナきんぴら

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タラのチーズピカタ
- ②れんこんとにんじんのツナきんぴら
- ③チンゲン菜のスープ
- ④ごはん

【使用している福岡県農林水産物】

米・れんこん・にんじん・チンゲン菜・たまねぎ・えのき・卵・ブロッコリー・ミニトマト

- 水産庁の報告によると、平成18年に肉の摂取が魚の摂取を上回り、1～19歳では魚介類の摂取量が2割以上減少したとされています。子どもの魚離れの理由として、「骨があるから」、「食べるのが面倒」、「食べるのに時間がかかる」、「においが嫌い」などが挙げられています。骨があってもよく噛むことで気にならない、また、下処理によってにおいを取り除く配慮などが必要です。
- タラは胡胡方分が少なく、食べやすい魚です。また、ビタミン類、ミネラルなどを含んでおり、中でも多いのがビタミンDです。ビタミンDは、骨や歯の発育を助ける働きがあるといわれています。
- にんじんにはカリ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。冬の時期はインフルエンザなどの感染症が流行します。感染症に弱い子どもたちには、積極的に利用したい野菜です。
- たまねぎにはグルタミン酸やイノシン酸の旨味成分を増強する効果があります。加熱すると甘味を増しますが、これはショ糖の50倍とも言われています。健康上、砂糖の多用は問題があるため、料理の甘味にたまねぎを加えて用いることをおすすめします。
- チンゲン菜には100gあたり100mgとカルシウムが豊富に含まれています。これは同グラムの牛乳とはほぼ同等の量です。
- えのきは咀嚼することにより、成分が分泌、吸収され、脳内のドーパミンやアドレナリンの分泌を促す効果があり、脳の働きを活性化させる働きがあ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	439kcal
たんぱく質	13%～20%	20.6%
脂質	20%～30%	27.5%
炭水化物	50%～65%	51.9%
鉄	1.8mg	2.5mg
野菜量	90g	100g
カルシウム	191mg	725mg

【冬】タラのチーズピカタ&れんこんとにんじんのツナきんぴら

①タラのチーズピカタ

【材料・分量】（1人分）

タラ	50g
白ワイン	1g
塩	0.1g
こしょう	少々
小麦粉	5g
卵	20g
粉チーズ	5g
サラダ油	3g
トマトケチャップ	5g
ブロッコリー	20g
ミニトマト	10g



【作り方】

1. タラに白ワインをふりかけ臭み抜きをし、塩・こしょうをふっておく。
2. 1にまんべんなく小麦粉をまがし、卵を溶いて粉チーズを混ぜ卵液をつくる。
3. フライパンに油をしき、中火で加熱、2のタラを卵液にくぐらせ焼く。焼き面の卵が焼けたら、余った卵液をフライパンにしき、その面にタラを裏返し弱火にしてふたをして、蒸し焼きにする。
4. ミニトマトは洗い、ブロッコリーは小房に分けゆでておく。
5. 3に竹串が通ったら皿に盛りつけ、ケチャップをかける。4の野菜を付け合わせる。

②れんこんとにんじんのツナきんぴら

【材料・分量】（1人分）

れんこん	20g
しらたき	15g
にんじん	5g
サラダ油	2g
ツナ	10g
砂糖	1g
濃口しょうゆ	1g
ごま	1g



【作り方】

1. れんこんの皮をむいて下ゆでする。しらたきは洗い、ゆでておく。
 2. れんこんは薄切り、にんじんはいちょう切り、しらたきは2cm程度の長さに切る。
 3. フライパンに油をしき、れんこん、にんじんを炒め、火が通ったらしらたき、ツナを入れて炒める。
 4. 3の水分がなくなったら、砂糖、しょうゆ、ごまを入れて炒める。
- ※れんこんやにんじんは、噛みごたえを意識し厚さを調整して切りましょう。ツナと炒めることで旨味が増し、噛めば噛むほどにおいしさが広がります。噛みごたえのある料理の時には、ツナやウインナー、カニかま、ちくわなどを組み合わせるとよいです。

③チンゲン菜のスープ

【材料・分量】（1人分）

チンゲン菜	15g
たまねぎ	30g
えのき	10g
鶏がらだし	130g
塩	0.3g
こしょう	少々
濃口しょうゆ	1g
ごま油	1g



【作り方】

1. チンゲン菜は葉と軸にわけ、軸は拍子切りに、葉は食べやすい大きさに切る。たまねぎは薄切りにする。えのきは石づきをとって、食べやすい長さに切る。
2. 鶏がらだしを沸騰させ、1の野菜を入れやわらかくなったら、調味料を入れ味を調える。

④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。