

「ふくおかの食で健康」メニュー

福岡県産のおいしい農林水産物を食べて、毎日を元気に過ごそう！

季節

ライフステージ（対象者）

健康課題（内容）

夏

幼児期とその家族

×

子どもの健康的な発育・発達



献立名

- ①ビビンバ
- ②オイソバキムチ風
- ③わかめスープ
- ④いちじく

【使用している福岡県農林水産物】

米・牛肉・にんにく・小松菜・にんじん・もやし・卵
にら・生しいたけ・わかめ・ねぎ・きゅうり・大根・
いちじく

【各ライフステージにおける健康課題や食習慣について】

子どもの健康的な食習慣形成のためには、「①食べ物が身近にあれば、食べるようになります。」きれいな野菜も食事にずっと出したり、果物を身近に置いておくと食べるようになります。「②食べるよう強制すると逆効果となります。」野菜嫌いなために野菜の摂取を無理強いすると、逆に野菜の摂取量が減少するようになります。「③親をモデルにしています」親の脂肪摂取量が多い子どもは、脂肪の多い食事を好んで食べる傾向にあります。これは日常の食生活で子どもは親の食習慣をまねているからといわれています。「④料理の手伝いは健康的な食生活のトレーニングとなります。」料理を手伝っている子どもは、野菜、果物を好む傾向にあります。

【献立のポイントと福岡県産食材の紹介】

3～5歳幼児とその家族に大人向けアレンジを加えました。牛もも肉と5種の野菜を利用したビビンバは、たんぱく質や鉄分、食物繊維を豊富に摂取することができます。小松菜は鉄分の吸収率を高めるビタミンCや骨形成に必要なカルシウムを含んでいます。ニラやにんにくに含まれるフラクトオリゴ糖はビフィズス菌や乳酸菌に利用され腸内環境を整えます。そして、夏が旬のきゅうりを使ったオイソバキムチ風、わかめスープをつけ、韓国料理でまとめました。デザートの一いちじくには食物繊維であるペクチンが豊富で排便効果を促します。幼児メニューは調味料を薄味にし、刺激の少ない味付けにします。大人のアレンジとしては、コチジャンや唐辛子など辛みのスパイスや調味料を使うことで、食欲を増強させ、保存効果も期待できます。

【栄養成分値(1人分)】

エネルギー	451kcal	カルシウム	124mg
たんぱく質	19.2g	鉄	3.2mg
脂質	15.3g	ビタミンA	225μg
飽和脂肪酸	3.6g	ビタミンB1	0.22mg
炭水化物	57.2g	ビタミンB2	0.46mg
食物繊維	4.8g	ビタミンC	18mg
食塩相当量	2.2g	ビタミンD	0.9μg
カリウム	886mg	葉酸	122μg

「ふくおかの食で健康」メニュー

福岡県産のおいしい農林水産物を食べて、毎日を元気に過ごそう！

①ビビンバ



【材料・分量】

(幼児期のお子様1人分)

牛もも肉 25g

ごま油 4g

A { にんにく 0.4g 白ねぎ 0.5g

しょうゆ 1g 砂糖 0.9g

酒 1.5g

生しいたけ 10g

小松菜 10g

にんじん 10g

もやし 20g

にら 10g

ごま油 1.5g

B { 塩 0.5g

砂糖 1g 酒 3g

しょうゆ 1g

卵 45g

米 50g

【作り方】

1. 牛肉を薄切りにし、4cm長さのせん切りにする。
2. にんにくと白ねぎはみじん切りにし、ごま油で牛肉とあわせて炒め、Aで調味する。
3. 生しいたけを4cmの長さに切る。
4. 小松菜・にんじんを細切り、もやし・にらをゆで、4cmの長さに切る。
5. ごま油で3、4の具材を一品ずつ炒め、Bの調味料を少量ずつ分けて各々に使用し調味する。
6. 卵を目玉焼きにする。
7. 白米を器に盛り、具材をのせる。

③わかめスープ



【材料・分量】(1人分)

牛肉 3g

にんにく 0.5g

乾燥わかめ 3g

鶏がらだし 150g

ねぎ 1.8g

【作り方】

1. 牛肉はせん切りにし、にんにくは薄切りにする。
2. 乾燥わかめは戻しておく。
3. 鶏がらだしが沸騰したら1、2を加え、火が通ったら小口切りにしたねぎを加える。

②オイソバキムチ風



【材料・分量】(1人分) 【作り方】

きゅうり 30g

大根 20g

しょうゆ 3g

みりん 1g

レモン汁 3g

かつお昆布だし 5g

1. きゅうりを3cmに切る。
2. きゅうりは十文字に切込みを入れ、塩水に10分つける。
3. 大根をせん切りにする。
4. 3をボールに入れ、だし、しょうゆ、みりん、レモン汁を入れて調味する。
5. 2のきゅうりの切り込みに3をつめる。

④いちじく



【材料・分量】(1人分) 【作り方】

いちじく (とよみつひめ)
60g

1. いちじくは皮をむき、4等分にする。