

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）

冬

学童期（小中学生）

×

ジュニアアスリート



献立名

- ① 菊菜飯
- ② ヒラマサの柚庵焼き
- ③ 菊花かぶ
- ④ 吉野汁
- ⑤ ヨーグルトゼリーいちご添え

【使用している福岡県農林水産物】

米・卵・春菊・ヒラマサ・鶏肉・干しいたけ・大根・ごぼう・にんじん・かぶ・あまおう（いちご）・牛乳

【各ライフステージにおける健康課題や食習慣について】

日常の活動状況による推定エネルギー必要量

日常の活動状況により食べる量は異なります。日常の活動状況は身体活動レベルといい、1日あたりの総エネルギー消費量を1日あたりの基礎代謝量で割った指標です。3つのレベルが設定されており、おおよそ、レベルⅠは生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合、レベルⅡは座位中心ですが日常生活で移動や立っていることがときどきあり、あるいは通勤・買物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合、レベルⅢは移動や立位の多い者、あるいは、スポーツなど余暇における活発な運動習慣をもっている場合を指しています。

2015年版の食事摂取基準における推定エネルギー必要量 (kcal/日)は、レベルⅠ、Ⅱ、Ⅲで、8～9歳の男子の場合は1,600 1,850 2,100、女子の場合は1,500 1,700 1,900、10～11歳の男子の場合は1,950 2,250 2,500、女子の場合は1,850 2,100 2,350、12～14歳の男子の場合は 2,300 2,600 2,900、女子の場合は 2,150 2,400 2,700となっています。ただし、運動の種類によっても食べる量は異なります。激しい運動はよりエネルギーが必要となります。

【献立のポイントと福岡県産食材の紹介】

学童期には骨格の成長が著しく増長するなど、健全な心身の発育に重要な時期です。さらに、定期的に運動・スポーツをしている児童生徒は、1日に必要となるエネルギー摂取量を増やすことが大切です。特に鉄、亜鉛、カルシウムの必要量が増すことが知られているので、それを補うことも重要です。

エネルギー摂取量を増やした献立になっています。スポーツにより必要量が増すカルシウムの補給源には、ヨーグルト、牛乳等、また、鉄分の補給源として、魚のヒラマサや鶏もも肉を使用しました。主食は旬の春菊を使用した菊菜飯、主菜はヒラマサを漬けこむ調味料に柚の香りを加え、柚庵焼きにしました。また、汁物の吉野汁には多くの根菜類を使用しており、食物繊維、カリウムが豊富に摂取できます。とろみをつけているので冷めにくく、冬に最適です。デザートには、ヨーグルトゼリーにあまおう（いちご）を飾り、ビタミンCも摂れます。

【栄養成分値(1人分)】

エネルギー	835 kcal	カルシウム	253 mg
たんぱく質	40.7 g	鉄	3.4 mg
脂質	24.2 g	ビタミンA	323 μg
飽和脂肪酸	6.45 g	ビタミンB ₁	0.40 mg
炭水化物	108.5 g	ビタミンB ₂	0.53 mg
食物繊維	7.5 g	ビタミンC	57 mg
食塩相当量	3.2 g	ビタミンD	3.6 μg
カリウム	1410 mg	葉酸	176 μg

①菊菜飯



【材料・分量】(1人分)

米 80g
水 120g
塩 0.5g
酒 3g
卵 10g
春菊 5g

【作り方】

- 1.洗米し、分量の水と調味料を加え、炊く。
- 2.蒸らしに入る前に表面のポツポツあいた穴に溶き卵を入れ、蒸らすと卵にほどよく火が通る。
- 3.春菊はゆで、1cmに切り、蒸らし終わりに混ぜる。

③菊花かぶ



【材料・分量】(1人分)

小丸かぶ 100g
金時人参 10g
塩 0.9g
甘酢 25g
酢 14g
砂糖 6g
塩 0.5g

【作り方】

- 1.小丸かぶは皮をむき、細かいさいの目になるよう縦、横に包丁を入れ(下を切り離さないように割りばしをかぶの両側におく)、塩を振って置く。金時人参は松の形に抜き、塩を振って置く。
- 2.しんなりしたところで水気を絞り、Aに漬ける。

②ヒラマサの柚庵焼き



【材料・分量】(1人分)

ヒラマサ 60g
柚庵地
みりん 5g
しょうゆ 5g
酒 5g
ゆずの皮 5g

【作り方】

- 1.ヒラマサは柚庵地に20分つけておく。
- 2.180℃のオーブンで15～20分焼く。焼きながらつけ汁を2～3回塗る。

④吉野汁



【材料・分量】(1人分)

鶏もも肉 50g
油揚げ 20g
大根 40g
ごぼう 30g
にんじん 30g
干しいたけ 2g
だし汁 230g
塩 0.2g
しょうゆ 3g
片栗粉 3g
グリーンピース(缶) 10g

【作り方】

- 1.鶏肉はそぎ切り、油揚げは油ぬきし短冊に切る。
- 2.大根、ごぼう、にんじん、戻した干しいたけはせん切りにする。
- 3.だし汁に1・2を入れ、野菜がやわらかくなったら塩、しょうゆで味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 4.最後にグリーンピースを散らす。

⑤ヨーグルトゼリーいちご添え



【材料・分量】(1人分)

ゼラチン 1.2g
牛乳 50g
砂糖 6.5g
ヨーグルト(無糖) 25g
いちごジャム 2g
あまおう(いちご) 30g
ミント 1g

【作り方】

- 1.ゼラチンを水で戻す。
- 2.牛乳を少量沸かし砂糖を入れ、1を溶かし火を止める。
- 3.粗熱がとれたら、2に残りの牛乳、プレーンヨーグルトを混ぜ合わせる。
- 4.器に3を流し、冷やし固める。
- 5.4が固まったら、いちごジャム、あまおうを添える。最後にミントを飾る。