

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)

春

学童期 (小中学生) ×

ジュニアアスリート



献立名

- ① サワラごはん
- ② 肉じゃが
- ③ モンコウイカ、アスパラガス、わかめの梅マヨ和え
- ④ もずくとうずらの卵のお吸い物
- ⑤ いちご羹

【使用している福岡県農林水産物】

米・サワラ・にんじん・たけのこ・じゃがいも・たまねぎ・牛肉・グリーンピース・アスパラガス・わかめ・もずく・しょうが・あまおう

【各ライフステージにおける健康課題や食習慣について】

運動する生徒のための栄養管理

小児期は、身体の成長と発達にとって重要な時期です。運動は多くの点で健康的ですが、若いアスリートは運動のための必要なエネルギーを十分に取ることが重要です。また、運動をする子どもたちは授業、宿題、身体トレーニングなど忙しい中で、いつ食事やおやつを取るのかというタイミングも大切です。さらに、運動中の子どもは、運動による脱水のリスクが成人より高い可能性があることも注意する必要があります。そのため、運動する子どもの食事について、重要な点をまとめます。①運動や、身体の成長と発達をサポートするための十分な食物エネルギー(カロリー)を摂る。②炭水化物はすべての運動の主要な燃料源であるため、炭水化物の多い食事を摂る。③身体組織を構築および修復し、身体の成長と発達をサポートするタンパク質を取る。④中程度から低脂肪の食事を摂る。⑤すべての身体機能に必要な水分を取る。⑥必要なビタミンとミネラルが取れるよう、いろいろな種類の野菜や乳製品、海藻などを摂る。⑦最適なエネルギーレベルを維持するために頻繁に食事とおやつを摂る。

【献立のポイントと福岡県産食材の紹介】

学童期は骨格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。

思春期の女子に不足しやすい鉄分を補給するため、うずら卵や牛もも肉を使用し、また、鉄分の吸収を促すビタミンCを多く含むいちごやじゃがいもを献立に取り入れました。

主食のサワラごはんは、福岡県の海側の地域で、鶏肉の代わりにサワラを使用し、つくられてきました。また、肉じゃが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。汁物にはもずく、副菜にはわかめなど海藻を使用することにより、食物繊維、カルシウムなどを補給できます。デザートの一いちご羹はいちごの色や香りを活かした春らしい1品です。

【栄養成分値(1人分)】

エネルギー	923 kcal	カルシウム	156 mg
たんぱく質	39.5 g	鉄	3.9 mg
脂質	27.5 g	ビタミンA	400 µg
飽和脂肪酸	6.86 g	ビタミンB1	0.43 mg
炭水化物	124.4 g	ビタミンB2	0.67 mg
食物繊維	14.3 g	ビタミンC	96 mg
食塩相当量	3.9 g	ビタミンD	4.1 µg
カリウム	1697 mg	葉酸	209 µg

①サワラごはん



【材料・分量】(1人分)

米 70g
サワラ(上身) 50g
にんじん 10g
たけのこ 13g
油揚げ 5g
A { だし汁 120g
酒 3g
しょうゆ 6g
砂糖 1.5g
塩 0.5g
もみのり 0.5g

【作り方】

- 1.米を洗い、水気を切る。
- 2.サワラは2cm角の角切り、にんじん、たけのこ、油揚げは2cmのせん切りにする。
- 3.鍋にAを入れて火にかけ、2を入れる。具が煮えたらあみでこし、具と汁に分ける。
- 4.鍋に1と3の煮汁(110g)、塩を入れて炊く。ごはんが炊けたら蒸らす前に3の具材を鍋に戻し、10分蒸らす。
- 5.茶碗に盛り、もみのりを散らす。

②肉じゃが



【材料・分量】(1人分)

じゃがいも 70g
にんじん 30g
たまねぎ 40g
牛肉(肩脂身つき) 50g
糸こんにゃく 30g
B { だし汁 80g
酒 6g
みりん 9g
砂糖 6g
しょうゆ 5g
サラダ油 3g
グリーンピース 10g

【作り方】

- 1.じゃがいもは皮をむき、乱切りにする。
- 2.にんじんは小さめの乱切り、たまねぎは太めのくし切りにする。
- 3.牛肉は3~4cmに切る。
- 4.糸こんにゃくは塩もみして洗い、ゆでて食べやすく切る。
- 5.油で3を炒め、Bを加えて煮立ててアクを取り、2、4を加えて煮込む。5分経ったら1を加え、さらに煮込む。
- 6.じゃがいもがやわらかくなったら器に盛り、ゆでたグリーンピースを散らす。

③モンコウイカ、アスパラガス、わかめの梅マヨ和え



【材料・分量】(1人分)

モンコウイカ 40g
アスパラガス 10g
わかめ(生) 5g
マヨネーズ 6g
梅肉 1g
だし汁 0.6g
レモン汁 0.6g
しょうが 2g

【作り方】

- 1.モンコウイカは松笠に切り※、ゆでて氷水に取る。
- 2.アスパラはピーラーで所々皮をむき、ゆでて冷ます。
- 3.わかめは3cmに切る。
- 4.マヨネーズ・梅肉・だし汁・レモン汁を合わせる。
- 5.しょうがは針しょうが(細かいせん切り)にする。
- 6.器に1～3を盛り、上から4をかけ、5を飾る。

⑤いちご羹



【材料・分量】(1人分)

水 100g
棒寒天 2g
砂糖 20g
あまおう 100g
レモン汁 1g
牛乳 12g

【作り方】

- 1.鍋に水と戻した棒寒天をちぎって入れ、火にかける。寒天が溶けたら砂糖を加え、2/3量まで煮詰める。
- 2.あまおうは裏ごして、レモン汁をふる。
- 3.牛乳に1の寒天液を12g加える。
- 4.2に残りの寒天液を加え、型に流す。
- 5.4に3をマーブル状に流し、冷やし固める。

④もずくとうずらの卵のお吸い物



【材料・分量】(1人分)

うずらの卵 20g
だし汁 150g
もずく 30g
生麩 10g
木の芽 適量

【作り方】

- 1.うずらの卵は落とし卵※にする。
- 2.だしの中にもずく、1、生麩を入れてあたため、Aを加える。
- 3.木の芽を飾る。

※イカの松笠切り

- ①イカの外側(皮がついていた方)を表にして置く。
- ②包丁を斜めに寝かせ、イカに対して斜めに切れ目を入れていく(切り落とさないように)。
- ③イカを90°回転させ、同じように斜めに包丁を入れて、切れ目を格子状にする。

※落とし卵の作り方

- ①鍋にお湯をわかし、お湯の1%程度の塩を入れる。
- ②弱火にして、菜箸でお湯を一方向にかき回し、うずを作る。
- ③うずの中心に、割った卵を静かに落とし入れる。
- ④卵がふんわりを固まったら、お玉ですくいあげる。

A { 塩 0.1g
酒 2g
薄口しょうゆ 0.5g