



北区健康まちづくりキャラクター

ぽっぴい

# みんなでバランスのよい食事

～主食・主菜・副菜をそろえて～

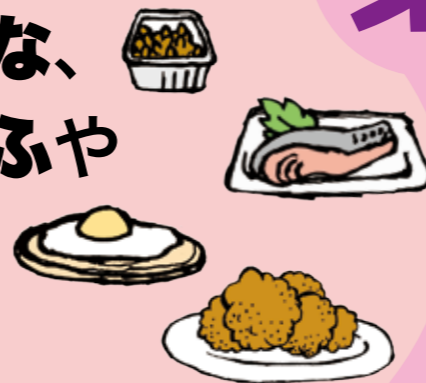
## 副菜

やさいや  
いも、きのこ、  
かいそうなど  
からだの  
ちょうしを  
よくする

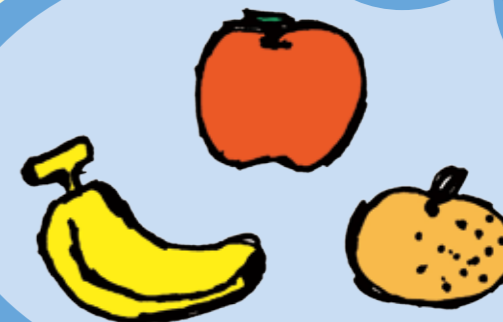


## 主菜

にくやさかな、  
たまご、とうふや  
なっとうなど  
じょうぶな  
からだをつくる



## くだもの



## 主食

ごはんや  
パン、めん類など  
ちからがでるよ



## 汁もの

みそしるや  
スープなど  
やさいを  
たっぷり  
いれよう



+

## 牛乳 乳製品



くだものや、牛乳・乳製品は  
1日の中で食べましょう



やさしい た 野菜を食べよう!

副菜 ブロッコリーの おかか和え

**材料 (4人分)**

ブロッコリー	1個
しょうゆ	小さじ2
削りかつお	1袋

**作り方**

1. ブロッコリーは小房に分けて茹で、冷ます。
2. 盛り付け直前に1としょうゆ、削りかつおを和える。

[1人分: 20kcal 野菜: 45g]  
献立提供 北区保育・子育て支援センター(ちあふる・きた)



色々な味を楽しもう! <味付けアレンジ>

- ・生姜しょうゆ (おろし生姜+しょうゆ)
- ・味噌マヨネーズ (味噌+マヨネーズ)
- ・カレーマヨネーズ (カレー粉+マヨネーズ)

主食 ぎょうざピザ

**材料 (4人分)**

ブロッコリー	1/4個
ソーセージ	2本
にんじん	小1/6本
コーン缶	大さじ2
スライスチーズ	2枚
ぎょうざの皮	8枚
ケチャップ	お好みで

**作り方**

1. にんじんは小さな角切りにし、茹でてザルに上げておく。
2. ブロッコリーは小さく切り分け、茹でてざるにあけておく。
3. ソーセージは3~4mmの輪切りにし、さっと炒めておく。
4. ホットプレートの温度設定は弱~中にし、ぎょうざの皮をならべておき、好きな具をのせ、きざんだチーズをかける。
5. チーズがとけて、ぎょうざの皮がパリッと焼けたらできあがり。(好みでケチャップをかける)

[1人分: 144kcal 野菜: 25g]  
献立提供 札幌市私立幼稚園連合会(麻生明星幼稚園)



主食 レタスタっぴい 塩焼きそば

**材料 (4人分)**

中華蒸し麺	4玉	
サラダ油	小さじ1	
ハム	4枚	
玉ねぎ	1個	
レタス	1個	
A	ごま油	小さじ2
	酒	大さじ4
	食塩	小さじ1強
	こしょう	少々

**作り方**

1. ハムは短冊切り、玉ねぎは1cm幅のくし形に切る。レタスは大きめにちぎっておく。
2. フライパンにサラダ油を中火で熱し、ハムと玉ねぎを炒める。しんなりしたら取り出しておく。
3. 同じフライパンで、中華蒸し麺に水を少々加え、ほぐしながら薄く焼き色を付けるように炒める。
4. 2とレタスとAの調味料を加え、手早く炒め合わせてできあがり。(レタスを炒めすぎず食感を残す)

[1人分: 378kcal 野菜: 125g]  
献立提供 札幌市北保健センター



北区のおいしい野菜

北区は札幌市の中でも農家の数が多く、畑も広い区です。畑ではとくに、レタスやブロッコリー、玉ねぎがたくさん作られています。

レタスは主に篠路・太平・茨戸で作られていて、玉レタス、リーフレタス、サニーレタスなどいろいろなレタスがあります。北区の畑でレタスがとれるのは6月の終わりから10月までです。

ブロッコリーは、主に篠路・茨戸で作られています。ひんやりとしたすずしさがすきで、夏のあついときをのぞく6月から10月中ごろまで北区の畑でとれます。



やさしい 野菜はとってもおいしいね! ほっぴいも野菜をたくさん食べるよ!



ほっぴい

副菜 にんじんの 豚そぼろ煮

**材料 (4人分)**

にんじん	中1本
豚ももひき肉	40g
サラダ油	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1強
砂糖	小さじ1弱
片栗粉	小さじ1/2弱
グリーンピース (冷凍)	大さじ1強

**作り方**

1. にんじんは食べやすい大きさの角切り又は乱切りにする。
2. 油で豚ひき肉とにんじんを炒め、水を少々加えて煮る。
3. 調味料で調味し、水溶性片栗粉を加え、茹でたグリーンピースを加える。

[1人分: 49kcal 野菜: 43g]  
献立提供 札幌私立保育所連合会(はぐくみ保育園)

