



6月は「食育月間」

主食・主菜・副菜をそろえましょう!

### 【主食】ごはん(1人160g)

### 【主菜】アスパラと鶏肉のオイマヨ炒め

| 材料            | 2人分       |
|---------------|-----------|
| グリーンアスパラ      | 60g       |
| 鶏むね肉<br>(皮なし) | 180g      |
| 玉ねぎ           | 100g      |
| パプリカ赤         | 40g       |
| A 塩           | 小さじ 1/6   |
| 片栗粉           | 小さじ 1     |
| にんにく          | 小 1/2 かけ  |
| B オイスターソース    | 小さじ 2     |
| マヨネーズ         | 大さじ 1・1/3 |
| しょうゆ          | 小さじ 1     |
| ごま油           | 小さじ 1・1/2 |

《作り方》

- ① グリーンアスパラは根元を落としてピーラーで堅い部分の皮をむき、長さを4等分に切る。玉ねぎ、パプリカは長さ5cm位で1cmの幅に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ② 鶏肉は1cm厚さのそぎ切りにし、1cm幅の棒状に切る。ボウルに入れてAをさっともみ込む。
- ③ フライパンにごま油を熱し、鶏肉と玉ねぎを炒める。肉の色が変わったらグリーンアスパラ、パプリカを加え、炒める。
- ④ グリーンアスパラの色が鮮やかになったら、Bを加えて混ぜ合わせる。

### 【デザート】フルーツゼリー

| 材料        | 4人分   |
|-----------|-------|
| フルーツミックス缶 | 160g  |
| 粉ゼラチン     | 5g    |
| 水         | 大さじ 2 |
| 水         | 250ml |
| 砂糖        | 大さじ 2 |

《作り方》

- ① フルーツミックス缶は汁気をきっておく。
- ② 粉ゼラチンは水でふやかしておく。
- ③ 鍋に水と砂糖を入れて加熱する。  
②を加え、よく混ぜ、フルーツミックスを入れる。
- ④ ③を器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

栄養的な働きが異なる料理(主食・主菜・副菜)を組み合わせることで、体に必要な栄養素をバランスよくとることができます。



### 【副菜】カラフルサラダ

| 材料          | 2人分   |
|-------------|-------|
| にんじん        | 50g   |
| ブロッコリー      | 30g   |
| かぼちゃ        | 60g   |
| A プレーンヨーグルト | 30g   |
| オリーブ油       | 小さじ 1 |
| 塩           | 少々    |
| 黒こしょう       | 少々    |

《作り方》

- ① にんじんは0.7cm位の厚さの輪切りまたは半月切り、ブロッコリーは食べやすい大きさ、かぼちゃは3~4cmの角切りにする。
- ② ①の野菜を火が通るまで蒸す。
- ③ Aをすべて混ぜ合わせる。
- ④ 蒸しあがった野菜を盛り付け、③のソースをかける。

### 【汁物】春キャベツのコンソメスープ

| 材料     | 2人分   |
|--------|-------|
| キャベツ   | 60g   |
| にんじん   | 10g   |
| ベーコン   | 10g   |
| 固形コンソメ | 1/3個  |
| 卵      | 1/3個  |
| 水      | 300ml |
| こしょう   | 少々    |

《作り方》

- ① キャベツはザク切り、にんじんはせん切り、ベーコンは細切りにする。
- ② 鍋に水と固形コンソメを入れて沸かし、煮立ったら①を入れて野菜に火を通す。
- ③ 最後に溶き卵をまわし入れ、こしょうで味を調える。



1品で野菜とたんぱく質がとれるスープは朝ごはんにもおすすめです!

## 6月は「食育月間」

# 朝ごはん、食べていますか？



午前中は頭がぼーっとする、体がだるい……。もしかすると、朝ごはんを食べていないことが原因かもしれません。



## 朝ごはん、食べるとこんないいこと

### 脳にエネルギーを補給する

脳は寝ている間も活動しているので、朝の脳はエネルギー不足の状態。朝ごはんをしっかり栄養補給することで、仕事や勉強などの能率向上につながります。

### 体温を上げて、体を目覚めさせる

朝ごはんを食べると、体の中で熱が作られます。体温を上げ、体を「活動モード」に切り替えましょう。



### 生活のリズムを整える

体内時計と地球の1日には、約1時間のズレがあります。朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることで、体内時計のズレがリセットされ、生活のリズムが整います。



きよっち★ランチは、清田区役所食堂と清田区健康・子ども課が協力して作った、健康に配慮したヘルシーメニューです。

6月20日(火)

#### 【本日の献立】

- ・ ごはん
- ・ アスパラと鶏肉のオイマヨ炒め
- ・ カラフルサラダ
- ・ 春キャベツのコンソメスープ
- ・ フルーツゼリー

|          | 本日の栄養価  | ヘルシーメニュー基準<br>(1食当たり) |
|----------|---------|-----------------------|
| エネルギー    | 626kcal | 500~650kcal           |
| 脂質エネルギー比 | 24.6%   | 25%程度                 |
| 食塩相当量    | 2.7g    | 3.0g程度                |
| 野菜の量     | 206g    | 100g以上                |

※ヘルシーメニュー基準は札幌市「栄養成分表示の店」推進事業要領に基づきます

※食堂で提供するメニューは、食材の入荷等により、一部変更することがあります



次回のきよっち★ランチは7月18日(火)です!

献立作成・問合せ先:清田区健康・子ども課管理栄養士