



主食・主菜・副菜をそろえましょう!

【主菜】さばの竜田揚げ 野菜のレモン和え

材料	2人分
さば	160g
A 酒	小さじ1
おろし生姜	5g
しょうゆ	小さじ1
片栗粉	適量
揚げ油	適量
玉ねぎ	60g
きゅうり	40g
にんじん	30g
B レモン汁	小さじ1/2 弱
砂糖	小さじ1/2
塩・こしょう	少々
オリーブオイル	小さじ1
レタス	1~2枚

《作り方》

- ① さばは A の調味料に漬け、冷蔵庫に入れ30分ほど置く。
- ② 付け合わせの玉ねぎは薄切りにして塩もみ、きゅうり、にんじんは千切りにする。
- ③ ②をすべてボウルに入れBの調味料を加えて和え冷やしておく。
- ④ さばの水気をよく拭き、片栗粉をまぶして170℃位に熱した油で揚げる。
- ⑤ 器にレタスをしき、さばと③の野菜を盛り付ける。

【副菜】じゃがいもの細切り炒め

材料	2人分
じゃがいも	100g
ピーマン	20g
サラダ油	小さじ1
カレー粉	小さじ1/2
塩	少々

《作り方》

- ① じゃがいもは短冊切りにし、水にさらす。ピーマンは細切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、①を中火で炒め、全体に油が回れば弱火にし、水(分量外)を入れ蒸し焼きにする。
- ③ 全体に火が通ったら蓋をとって水分をとばし、カレー粉と塩を加える。

【主食】ごはん(1人160g)

【汁物】根菜みそ汁

材料	2人分
だいこん	30g
にんじん	20g
油揚げ	10g
小ねぎ	4g
生姜	スライス1枚
だし汁	300ml
みそ	大さじ1

《作り方》

- ① だいこんとにんじんは短冊切り、油揚げは薄切り、小ねぎは小口切り、生姜は千切りにする。
- ② だし汁に①を入れ、火を通す。
- ③ ②にみそを溶き入れ、沸騰しないように温める。



【デザート】牛乳ゼリー

材料	2人分
牛乳	160ml
砂糖	大さじ1
ゼラチン	4g
水	大さじ1
A お好きなジャム	小さじ1/2
水	小さじ1/2
レモン汁	小さじ1/2

《作り方》

- ① ゼラチンを水でふやかしておく。
- ② 牛乳を火にかけ沸騰直前で温まったら、砂糖を加え溶けるまで加熱する。
- ③ ②に①のゼラチンを加え、無くなるまで加熱する。
- ④ ③を冷蔵庫で冷やし固めている間に A のフルーツソースを作り、牛乳ゼリーの上にかけて完成。



『食生活改善普及運動月間』です

生活習慣病の増加は、健康面における改善すべき課題とされています。生活習慣病の予防には、一人ひとりが食生活の改善について理解を深めて、行動することが大切です。「食生活改善普及運動月間」では、日ごろの食生活を振り返り、「食事をおいしく、バランスよく」をテーマに4つの取り組みの定着を目標にしています。

主食・主菜・副菜を揃えて バランスの良い食事

いろいろなものを食べることで、日々の食事の傾向を知り、さらに主食・主菜・副菜を意識することで、体に必要な栄養素をバランスよくとることができます。



食塩摂取量の減少

食塩のとりすぎは、高血圧を誘発し、脳卒中や心疾患発症のリスクとなります。日本の食事は、しょうゆ、みそといった調味料の使用や漬物など、塩を用いた食品を多くとる傾向があります。日ごろから減塩を意識し、薄味に慣れていきましょう。



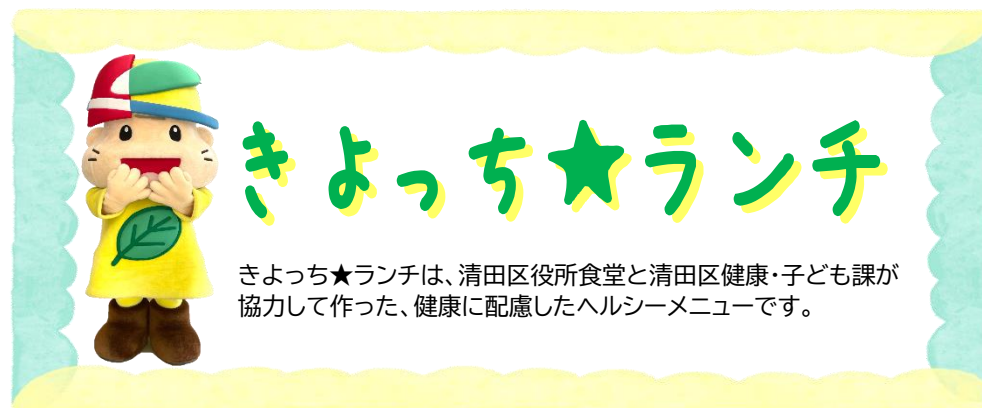
野菜の摂取量を増やそう

野菜を食べることは、体の調子を整えて生活習慣病の予防になります。野菜の種類によって含まれる栄養素も異なるので多くの種類を食べることが望ましいです！特に旬の野菜は味が濃く、栄養価が高いことも特徴です。



牛乳・乳製品の摂取習慣

1日に牛乳びん1本(約200ml)分の牛乳・乳製品をとることが推奨されています。牛乳はカルシウム・たんぱく質がバランスよく含まれているため、お子さんから高齢者まで老若男女問わず積極的にとることが勧められています。



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。

9月19日(火)

【本日の献立】

- ・ごはん
- ・さばの竜田揚げ 野菜のレモン和え
- ・じゃがいもの細切り炒め
- ・根菜みそ汁
- ・牛乳ゼリー

	本日の栄養価	ヘルシーメニュー基準 (1食当たり)
エネルギー	630kcal	500~650kcal
脂質エネルギー比	25.7%	25%程度
食塩相当量	2.5g	3.0g程度
野菜の量	121g	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10月17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