



6月は「食育月間」

主食・主菜・副菜をそろえましょう!

【主食・主菜】ポークハヤシライス

材料	2人分
豚こま切れ肉	140g
塩	少々
こしょう	少々
たまねぎ	60g
たけのこ(水煮)	30g
しめじ	35g
油	小さじ1
赤ワイン	大さじ2
ホールトマト缶	120g
水	100ml
デミグラスソース	80ml
固形コンソメ	1/2個
バター	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
ごはん	320g
ドライパセリ	少々

《作り方》

- ① 豚こま切れ肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをしておく。
- ② たまねぎは1cm幅のスライス、たけのこは短冊切り、しめじは小房に分ける。
- ③ 鍋に油を入れて熱し、たまねぎと①を炒める。肉の色が変わってきたら、たけのこ、しめじを加える。
- ④ ③を軽く炒めたら、赤ワインを加えアルコール分を飛ばす。つぶしたホールトマト缶、水を加え中火で2~3分煮る。
- ⑤ ④にデミグラスソースを加え弱火で10分程煮て、とろみがついてきたらコンソメとバターを加え、塩・こしょうで味を調える。
- ⑥ 器にごはんを盛りパセリをふり、⑤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	40g
固形コンソメ	1/3個
水	300ml
塩	少々
こしょう	少々

《作り方》

- ① キャベツは1.5cm角に切る。
- ② 鍋に水、コンソメ、①を入れて火にかける。
- ③ 野菜に火が通ったら、塩・こしょうで味を調える。

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】ミモザサラダ~手作り野菜ドレッシング~

材料	2人分	
レタス	30g	
にんじん	5g	
ピーマン	5g	
きゅうり	5g	
たまねぎ	5g	
トマト	40g	
ゆで卵	1/2個	
A	たまねぎ	30g
	にんじん	30g
	りんご	25g
	酢	大さじ1弱
	しょうゆ	小さじ2/3
オリーブオイル	小さじ3/4	

《作り方》

- ① レタスは一口大にちぎる。にんじん、ピーマン、きゅうりはせん切り、たまねぎは薄切り、トマトは1cm角に切る。トマト以外は混ぜ合わせておく。
- ② ゆで卵はフォークでつぶしておく。
- ③ Aでドレッシングを作る。たまねぎとにんじんは薄切りにし、耐熱容器に入れて、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。りんごは薄切りにする。
- ④ ミキサーまたはフードプロセッサに③、酢、しょうゆを加えペースト状にする。最後にオリーブオイルを加え、もう一度ミキサーにかける。
- ⑤ ①の合わせた野菜を器に盛り、②を上にかき、①のトマトを周りにちらし、④をかける。

【デザート】オレンジゼリー

材料	2人分
みかん缶	40g
オレンジジュース	160ml
砂糖	小さじ1
水	大さじ1
ゼラチン	4g

《作り方》

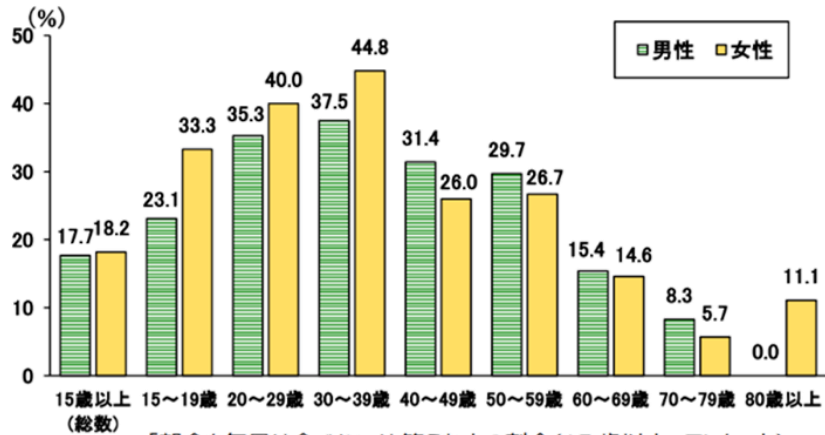
- ① 水にゼラチンを振り入れふやかしてから、湯せんで溶かす。
- ② 鍋にオレンジジュース、砂糖を加え、沸騰しないように温め、①を入れてよく溶かす。
- ③ 器にみかん缶と②を入れ、冷蔵庫で冷やし固める。



6月は「食育月間」です



朝ごはん、食べていますか？



「朝食を毎日食べない」と答えた人の割合(15歳以上、アンケート)

令和4年 札幌市健康・栄養調査



札幌市の調査では、朝ごはんを食べない人が多くいることが分かっています。

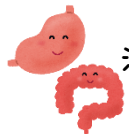
朝ごはんを食べるとこんな良いこと



体温をあげて
体を活動モードに!



脳にエネルギー補給!

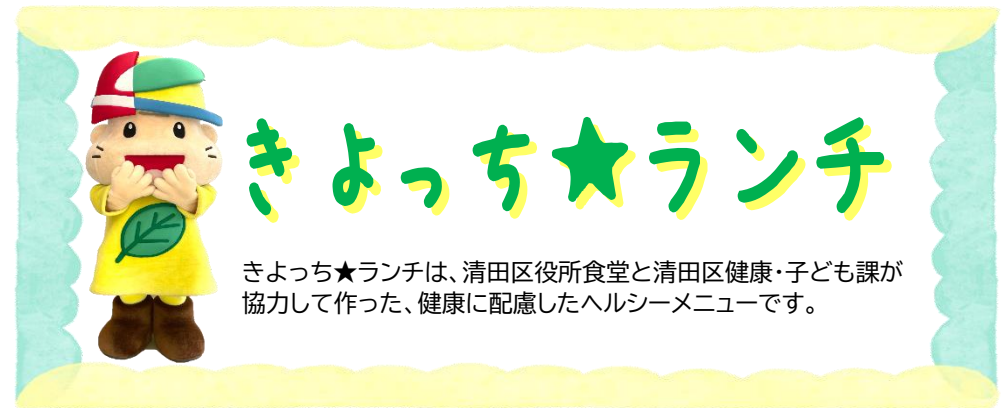


消化器官を動かす



体内時計をリセットし、
生活リズムを整える!

今にも食べていない方は、何か口にする
ことからOK! 毎日朝ごはんを食べて、
1日を元気にスタートさせましょう!



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4日(火)

【本日の献立】

- ・ ポークハヤシライス
- ・ ミモザサラダ～手作り野菜ドレッシング～
- ・ 春キャベツのコンソメスープ
- ・ オレンジゼリー

	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	618kcal	500～650kcal
脂質エネルギー比	24.6%	25%程度
食塩相当量	2.8g	3.0g程度
野菜の量	200g	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6月18日(火)です!

※6月は月に2回きよっち★ランチを提供します!

献立作成・問合せ先: 清田区健康・子ども課管理栄養士