



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】鮭の香草パン粉焼き～野菜タルタルソース～

材料	2人分
生鮭	80g×2 切れ
塩	少々
こしょう	少々
【香草パン粉】	
パン粉	大さじ2
ガーリックパウダー	少々
バジル(乾燥)	少々
バター	小さじ2
レタス	40g
大根	30g
にんじん	2g
かいわれ大根	5g
【野菜タルタルソース】	
ゆで卵	1個
たまねぎ	15g
ピクルス(きゅうり)	5g
パプリカ(赤)	5g
パプリカ(黄)	5g
A マヨネーズ	大1・小1
レモン汁	小さじ1/3
砂糖	小さじ1/8
塩	少々
こしょう	少々

《作り方》

- ① 鮭に塩・こしょうをする。
- ② 【香草パン粉】を作る。  
パン粉にガーリックパウダーとバジルを混ぜ合わせ、バターを熱したフライパンで炒める。
- ③ ①の上に②をのせて200度に余熱したオーブンで10分程焼く。
- ④ レタス、大根、にんじんはせん切り、かいわれ大根は半分に切り、合わせて水にさらし、水気を切っておく。
- ⑤ 【野菜タルタルソース】を作る。  
ゆで卵はフォークでつぶす。たまねぎはみじん切りにして塩もみ(分量外)をして水で洗いしぼる。ピクルスとパプリカはみじん切りにする。
- ⑥ ⑤とAを混ぜ合わせておく。
- ⑦ 器に④、③を盛り付け、⑥のソースをかける。

【副菜】ほうれん草とトマトのだししょうゆ和え

材料	2人分
ほうれん草	100g
ミニトマト	2個
A だし汁	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
かつお節	3g

《作り方》

- ① ほうれん草はゆでて水にとり3cm位の長さに切る。ミニトマトは4等分に切る。
- ② ボウルに①を入れて、Aを加えて和える。
- ③ 器に②を盛り付けてかつお節をのせる。

【汁物】じゃがいもとなめこのみそ汁

材料	2人分
じゃがいも	60g
なめこ	50g
長ねぎ	10g
だし汁	300ml
みそ	大さじ1

《作り方》

- ① じゃがいもは5mm幅のいちよう切りにする。なめこはさっと水洗いしておく。
- ② 鍋にだし汁とじゃがいもを入れて中火で熱し、煮立ったらなめこを加える。じゃがいもが柔らかくなるまで弱火で煮る。
- ③ ②にみそを溶き入れて、小口切りにした長ねぎを加える。

【デザート】抹茶ミルクかん

材料	作りやすい分量(5個分)
抹茶	小さじ2
砂糖	大さじ4
粉寒天	1袋(4g)
水	240ml
低脂肪牛乳	400ml
ゆで小豆缶	60g

《作り方》

- ① 抹茶と砂糖を混ぜておく。
- ② 粉寒天と水を鍋に入れて中火にかけて煮溶かす。
- ③ 鍋に①を加え、煮溶かす。
- ④ 牛乳を混ぜながら加え、沸騰直前まで温める。
- ⑤ 器に注ぎ、冷やし固め、ゆで小豆をのせる。

# 6月は「食育月間」です

## 朝ごはん、食べていますか？

朝は時間がない、お腹がすかないからと朝ごはんを食べないことはありませんか？朝ごはんは、1日の食事の栄養バランスを整えるほか、脳にエネルギー補給、体を活動モードに切り替えるなどの役割があります。



## ★食べていない方は…

まずは何か食べることから始めましょう！

おにぎりやバナナ、トマトなど、調理せずにそのまま食べられるものを準備しておくとう便利です。お腹が空かない方はヨーグルトを食べるだけでもOK！

慣れてきたら2品に増やす…など少しずつステップアップしていきましょう！



## ★食べている方は…

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

### 主食

ごはんやパン、めん類など。体を動かすエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む。



### 主菜

肉や魚、卵、大豆製品など。体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む。



### 副菜

野菜やきのこ、海藻など。体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む。



1日のどこかで果物と牛乳・乳製品を食べるとよりバランスが整います。



# きよっち★ランチ



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18日(火)

### 【本日の献立】

- ・ ごはん
- ・ 鮭の香草パン粉焼き～野菜タルタルソース～
- ・ ほうれん草とトマトのだししょうゆ和え
- ・ ジャがいもとなめこのみそ汁
- ・ 抹茶ミルクかん

	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	636kcal	500～650kcal
脂質エネルギー比	24.3%	25%程度
食塩相当量	2.9g	3.0g程度
野菜の量	119g	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16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