



主食・主菜・副菜をそろえましょう！

【主食】ごはん(1人160g)

【主菜】青椒肉絲

材料	2人分
豚もも肉	160g
A 酒	大さじ1/4
しょうゆ	大さじ1/4
片栗粉	小さじ1/2
じゃがいも	1個(100g)
ピーマン	2個(50g)
赤ピーマン	2個(50g)
長ねぎ	10cm(10g)
にんにく	1/2かけ
油	小さじ2
B オイスターソース	小さじ2
酒	小さじ2
塩	少々
粗挽き黒こしょう	適量

《作り方》

- ① 豚肉は5mm幅に切り、Aを順にもみ込む。
- ② じゃがいもは細切りにし、さっと洗って水気を切る。ピーマンは細切りにする。長ねぎは縦半分に切り、斜め薄切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンに分量の半分の油を入れて熱し、ピーマンを炒め、色が鮮やかになったら取り出す。
- ④ フライパンに残りの油を足し、にんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったら、じゃがいも、長ねぎ、①を加えて炒める。
- ⑤ 肉の色が変わったら③を戻し入れ、Bを加えて炒める。

《作り方》

- ① フルーツミックス缶は汁気を切っておく。
- ② ボウルにヨーグルトとはちみつを加え、よく混ぜる。
- ③ ②に①を加え混ぜ合わせ、器に盛る。

【デザート】フルーツヨーグルト

材料	2人分
フルーツミックス缶	90g
プレーンヨーグルト	100g
はちみつ	小さじ1

【副菜】トマトとオクラの酢の物

材料	2人分
トマト	40g
オクラ	60g
きゅうり	20g
もずく	60g
酢	小さじ2
A 砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
しょうが	1g
白いりごま	小さじ1/3

《作り方》

- ① トマトは1cm角に切る。
- ② オクラは塩でもみ、熱湯でさっとゆでて冷水にとり、水気を切って小口切りにする。
- ③ きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにする。塩もみ(分量外)し、水にさらし水気を絞る。
- ④ しょうがはせん切りにし、水にさらして水気を切る。
- ⑤ ボウルにもずく、①～③、Aを入れて混ぜ合わせる。
- ⑥ 器に⑤を盛り④とごまを散らす。

【汁物】コーンのかきたまスープ

材料	2人分
クリームコーン缶	30g
卵	1/2個
鶏がらスープの素	小さじ1/2
水	300ml
A 酒	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	小さじ1
ホールコーン缶	20g

《作り方》

- ① 鍋に水と鶏がらスープの素を入れて煮立て、クリームコーンを加え、Aで調味する。
- ② 倍量の水でといた片栗粉でとろみをつけ、といた卵をまわし入れる。
- ③ ホールコーンを加え、火を止めて器に盛る。

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

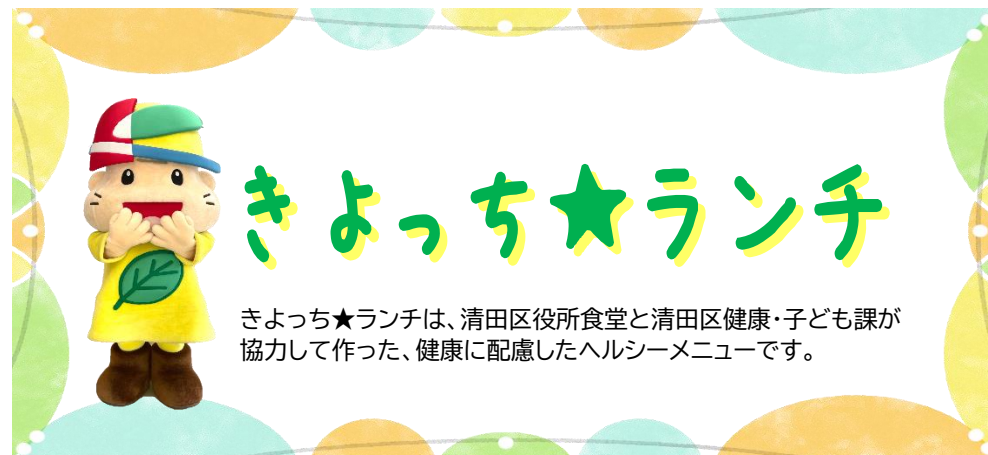
野菜やきのこ、海藻など。体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む。



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。



札幌市は、「誰もが幸せを感じながら生活し、生涯現役として活躍できること。身体的、精神的、社会的に健康であること」をウェルネスと定義し、ウェルネス推進に向けた取り組みを行っています。



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。

6月17日(火)

【本日の献立】

- ・ ごはん
- ・ 青椒肉絲
- ・ トマトとオクラの酢の物
- ・ コーンのかきたまスープ
- ・ フルーツヨーグルト

	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	627kcal	500～650kcal
脂質エネルギー比	23.1%	25%程度
食塩相当量	2.8g	3.0g未満
野菜の量	142g	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15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