

6月は食育月間です

主食・主菜・副菜を
そろえて食べましょう

月
日

健康で元気な生活を送るためには、毎日の食事がとても大切です。
主食・主菜・副菜を組み合わせると、バランスのよい食事になります。
これを食事の基本のスタイルとして習慣にしましょう。

副菜

野菜やきのこ、海藻など。

ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み、体の調子を整えます。野菜はゆでたり炒めたりすると、かさが減ってたくさん食べられます。



主食

ごはんやパン、麺など。

炭水化物を多く含むもので、体を動かすエネルギーとなります。

★乳製品や果物も組み合わせるとさらに Good ! !



主菜

肉や魚、卵、大豆製品など。

たんぱく質を多く含み、健康な体をつくるもとになります。

主菜には脂質も多く含まれるため、食べすぎに注意しましょう。



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保健センターが協力して作った、健康に配慮したヘルシーメニューです。

6月21日(火)

【本日の献立】

- ・ 野菜たっぷりキーマカレー
- ・ チョップドサラダ
- ・ コーンスープ
- ・ ヨーグルトミックス

	本日の栄養価	ヘルシーメニュー基準 (1食あたり)
エネルギー	620kcal	500~650kcal
脂質エネルギー比	24.8%	25%程度
食塩相当量	2.8g	3.0g程度
野菜の量	260g	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19日(火)です!

献立作成・問合せ先:清田保健センター管理栄養士



主食・主菜・副菜をそろえましょう!

【主食+主菜】野菜たっぷりキーマカレー

材料	2人分	
大豆水煮	50g	
豚ひき肉	50g	
たまねぎ	80g	
にんじん	60g	
パプリカ(黄)	60g	
ホールトマト缶	80g	
にんにく	小さじ1/2	
A	カレー粉	小さじ2
	粉チーズ	大さじ1/2
	ケチャップ	大さじ2
	コンソメ	1/4個
	塩	少々
	こしょう	少々
オリーブ油	小さじ1	
ごはん	320g	

《作り方》

- ① たまねぎ、にんじん、パプリカはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を入れて熱し、にんにくを炒める。
- ③ ②に豚ひき肉を入れて炒めたら、①の野菜と大豆を加え、強火で炒める。
- ④ 野菜がしんなりしたら、トマト缶を加え煮詰める。
- ⑤ Aを加えて味付けをする。
- ⑥ お皿にごはん、⑤を盛りつける。

【デザート】ヨーグルトミックス

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

《作り方》

- ① フルーツミックス缶は汁気を切っておく。
- ② ヨーグルトにはちみつを加え、よく混ぜる。
- ③ ①のフルーツ缶を②で和えて、器に盛り付ける。

【副菜】チョップドサラダ

材料	2人分	
ブロッコリー	40g	
きゅうり	30g	
大根	40g	
レッドキャベツ	20g	
にんじん	20g	
たまねぎ	10g	
A	きな粉	小さじ2
	酢	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1/2
	オリーブ油	小さじ2
	塩	少々
	こしょう	少々

《作り方》

- ① たまねぎとにんじんは、すりおろす。
- ② ゆでたブロッコリーとその他の野菜は、小さめの角切りにする。
- ③ ①とAを合わせてドレッシングを作る。
- ④ ②の野菜を③のドレッシングで和えて、器に盛り付ける。

【汁物】コーンスープ

材料	2人分	
クリームコーン缶	60g	
卵	1/2個	
にんじん	20g	
水	300ml	
A	塩	少々
	コンソメ	1/2個
	こしょう	少々
パセリ	少々	
B	片栗粉	小さじ2/3
	水	小さじ1

《作り方》

- ① にんじんはいちょう切りにする。
- ② 鍋に水とにんじんを入れ、火にかける。
- ③ にんじんが柔らかくなったらコーン缶を加え、ひと煮立ちしたら、Aを加えて味付けをする。
- ④ 水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑤ 溶き卵を回し入れて、器に盛り付け、パセリを散らす。