

主食・主菜・副菜を そろえて食べましょう

7
月
19
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。

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。

19日は食育の日です



普段の食事をふり返ってみましょう。

- ☐ 毎日、朝ごはんを食べる
- ☐ 毎日、牛乳・乳製品をとる
- ☐ 毎日、果物をとる
- ☐ 主食・主菜・副菜をそろえる
- ☐ ゆっくりよくかんで食べる
- ☐ 食事を楽しむ



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。

7月19日(火)

【本日の献立】

- ・ ごはん
- ・ さっぱり冷しゃぶ
- ・ ねばねばサラダ
- ・ 大根と小松菜のお吸い物
- ・ 抹茶ミルクかん

	本日の栄養価	ヘルシーメニュー基準 (1食あたり)
エネルギー	616kcal	500~650kcal
脂質エネルギー比	24.7%	25%程度
食塩相当量	2.5g	3.0g程度
野菜の量	111g	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



次のきよっち★ランチは8月16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】ごはん(1人 160g)

【主菜】さっぱり冷しゃぶ

材料	2人分	
豚肩ロース　しゃぶしゃぶ用	120g	
絹ごし豆腐	40g	
きゅうり	20g	
赤ピーマン	30g	
レタス	50g	
小ねぎ	1本	
A	ヨーグルト	20g
	ねりごま	小さじ2
	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	小さじ2
	酢	大さじ1/2
	水	大さじ1/2

《作り方》

- ① 豚肉はゆでて冷ましておく。
- ② 豆腐は小さめの角切りにする。
- ③ きゅうりは輪切り、赤ピーマンは千切り、小ねぎは小口切りにする。
- ④ Aを混ぜ合わせておく。
- ⑤ 皿にレタスを敷き、冷ました豚肉と豆腐、③の野菜をのせ、④をかける。

【副菜】ねばねばサラダ

材料	2人分
オクラ	40g
長いも	70g
なめこ	30g
削り節	適量
ポン酢しょうゆ	小さじ2

《作り方》

- ① オクラはゆでて輪切りにする。長いもは小さめの短冊切りにする。なめこはゆでる。
- ② ボウルに①、削り節、ポン酢しょうゆを入れて和え、器に盛り付ける。

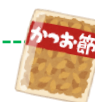
【汁物】大根と小松菜のお吸い物

材料	2人分
大根	40g
小松菜	20g
長ねぎ	20g
かつおだし	300ml
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	小さじ2
塩	少々

《作り方》

- ① 大根はいちょう切りにする。
- ② 小松菜は2cmの長さ、長ねぎは斜め切りにする。
- ③ 鍋にかつおだしと①を入れて火にかける。
- ④ 大根に火が通ったら、②を加え、しょうゆ、みりん、塩で味を調え、器に盛り付ける。

かつおだしの手軽な取り方



- ① 小鍋に400mlの湯を沸かし、火を止めたらかつお節10gを入れる。
- ② 鍋にフタをして2〜3分置く。キッチンペーパーなどでこして使う。

【デザート】抹茶ミルクかん

材料	5人分
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	360ml
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。

家でも作ってみてください!

