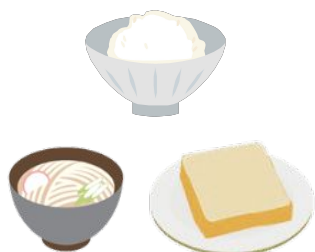


バランスのとれた食事の3つのポイント

①主食・主菜・副菜のそろった食事をしましょう

主食

ごはん・パン・麺類
体を動かすエネルギーの
もとになる炭水化物が多
く含まれています。



主菜

肉・魚・卵・大豆製品
血や肉をつくるたんぱく
質が多く含まれていま
す。



副菜

野菜・海藻・きのこなど
体の調子をととのえるビ
タミン、ミネラル、食物繊
維などが多く含まれてい
ます。



1日3回
ベジだべさ！

②野菜は1日3回食べましょう

札幌市の調査によると、野菜を食べる回数が多いほど、野菜の目標量
350gをとれている傾向にあることがわかっています。

目標量※
1日
男性7.5g未満
女性6.5g未満

③食塩のとりすぎに注意しましょう

札幌市民20歳以上の平均摂取量は男性10.1g、女性8.9g。食塩をとりすぎて
いると思う人は約2割でしたが、実際とりすぎている人は約7割でした。

※日本人の食事摂取基準2025年版



健康寿命をのばそう！

ヘルシーメニュー

令和8年6月24日(水)

献立作成・問い合わせ先：南保健センター管理栄養士

【本日の献立】

- ・ご飯
- ・さつまいもソースのハンバーグ
- ・大根のマーマレード漬け
- ・小松菜のごま酢サラダ
- ・くだもの

南区ご当地健康料理
第2弾！



南区健康寿命延伸キャラクター
なんだべあ

	本日の栄養価	ヘルシーメニュー基準※
エネルギー	628kcal	500～650kcal
たんぱく質	23.0g	
脂肪エネルギー比	25.7%	25%程度
食塩相当量	2.9g	3.0g未満
野菜使用量	192.4g	100g以上

※「ヘルシーメニュー」とは健康に配慮したメニューであり、栄養バランスの良い食事の参考になるように、献立を考えたものです。
(「札幌市食育サポート企業等」推進事業実施要領内4ページ記載の「健康に配慮したメニュー基準」に基づく)

★アンケートにご協力ください



この度はヘルシーメニューをご購入いただき
ありがとうございました。
今後の参考にさせていただきますので、左記
のフォームよりアンケートにご協力をお願い
いたします。

※本アンケートで収集した情報は、サービス向上のための分析にのみ使
用し、それ以外の目的には使用いたしません。

【主食】 ごはん(1人150g)

【主菜】 さつまいもソースのハンバーグ



〈作り方〉

- ① たまねぎ、レーズンは細かいみじん切りにする。
- ② ボウルまたはビニール袋にひき肉、たまねぎ、片栗粉、塩、こしょうを入れて混ぜ合わせる。2等分にして小判形を整える。
- ③ フライパンに油を入れて中火で熱し、②を中火で2～3分程焼く。
- ④ 焼き色がついたらひっくり返し、弱火で8分程蒸し焼きにする。
- ⑤ 火を止め、フタをしたまま5分程置き、いったん皿に取り出しておく。
- ⑥ ⑤のフライパンに残った脂を軽くふき取り、トマトケチャップ、中濃ソース、レーズンを加えてひと煮立ちさせる。
- ⑦ 火を止めハンバーグをフライパンに戻し、ソースを絡めたら、皿に盛りつけておく。

〈さつまいもソース〉

- ① ブロッコリーは軟らかくゆで、みじん切りにする。
- ② さつまいもは皮をむき、1センチ幅くらいに切り、水にさらしあくを抜く。
やわらかくなるまで茹でて、ザルに開け、水気を切る。鍋に戻し、なめらかになるまでつぶす。
- ③ 豆乳、コンソメを加え、好みの固さになるまで水分を飛ばしたら火を止め、ブロッコリーを加えて混ぜ合わせる。
- ④ 塩、コショウで味を調え、ハンバーグの上に盛り付ける。



〈作り方〉

- ① 大根は薄めのいちよう切りにし、塩をふり 5 分程度おく。
- ② ①の水気をしぼり、マーマレードと酢であえる。

材料	2人分
豚ひき肉	140g
たまねぎ	70g
片栗粉	大さじ1強
食塩	少々
こしょう	少々
油	小さじ2
トマトケチャップ	大さじ1
中濃ソース	大さじ1強
レーズン	8g
バター	2g
〈さつまいもソース〉	
さつまいも	60g
無調整豆乳	40ml
ブロッコリー	10g
顆粒コンソメ	小さじ1/3
食塩	少々
こしょう	少々
〈付け合わせ〉	
ブロッコリー	4房

このメニューは、市立札幌みなみの杜高等支援学校で開催された「9期生メニューコンテスト」から選ばれた「とろ〜りチーズのさつまいもハンバーグ」が元になっています。

【副菜】 大根のマーマレード漬け

材料	2人分
大根	120g(3拵位)
塩	小さじ1/6
マーマレードジャム	小さじ2
酢	大さじ1

【副菜】 小松菜のごま酢サラダ



材料	2人分
小松菜	120g
ツナ油漬け缶	1/2缶
ピーマン(赤・黄)	各1/2個
白すりごま	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/2強
砂糖	小さじ1
レモン汁	大さじ1/4
塩	少々

〈作り方〉

- ① 小松菜はゆでて冷水にとり、2cm長さに切ってしっかり水を絞る。ピーマンは種を取って縦にせん切りにする。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで30秒加熱し冷ます。
- ② すべての材料をあえる。

小松菜を、ほうれん草や水菜、チンゲンサイ、白菜に代えてもいいでしょう。

【くだもの】 季節のくだもの(栄養価はりんごで計算)

※入荷の都合で材料を変更する場合があります。ご了承ください。

簡単！10食品群チェック



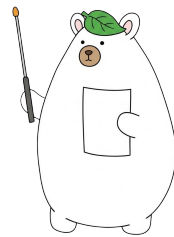
「たくさん」よりも「まんべんなく」毎日10の食品群を摂取すると、低栄養予防、健康寿命の延伸につながります。合言葉は、**さあ、にぎやかにいただく**

STEP1

1日で食べた食品群に○を付けます。
(ヘルシーメニューで使った食品のところには○を付けてあります。)

STEP2

○がついた数をその日の点数とします。
10点に近いほど「まんべんなく」食べられていることになります！



	さかな類	あぶら	にく類	ぎゅうにゅう	やさい(緑黄色野菜)	かいそう	いも類	たまご	だいず	くだもの	合計
今日	○	○	○		○	○			○	○	
/											
/											

明日以降も自宅でチェック！