



ヘルシー定食

しあわせ
食育の日
19

毎月19日は
「食育」の日

【1月21日のメニュー】

- ・牛肉とごぼうのしぐれ煮丼
- ・みぞれ汁
- ・白菜の塩昆布漬け
- ・スイートポテト

	ヘルシーメニュー基準	左記メニューの栄養価
エネルギー	500～650kcal	636kcal
脂質 (脂肪エネルギー比)	13.8～18.0g (25%)	14.3g (20.2%)
食塩相当量	3.0g	2.9g
野菜量	100g以上	126g

バランスよく食べるには、毎食、主食・主菜・副菜をそろえることが大切です！

主食

ごはん・パン・めん類など
主に炭水化物が多く含まれているもの



体を動かしたり頭を働かせるエネルギー源

主菜

肉・魚・卵・大豆製品など
主にたんぱく質が多く含まれているもの



血や肉をつくるはたらきがある

副菜

野菜・海藻・きのこなど、
主にビタミン・ミネラルが
多く含まれているもの



体の調子をととのえるはたらきがある

行事食に親しみましょう！

季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理を「行事食」といいます。行事食には家族の幸せや健康を願う意味がこめられていることを知っていますか？

正月/おせち料理



黒豆は、家族みんながマメにすごせるように、数の子はたくさんの卵から代々さかえるように、栗きんとんは、黄金色をしているので、お金がたまるように等、それぞれの料理に新しい年への願いがこめられています。

土用の丑（どようのうし）の日/ うなぎの蒲焼き



夏の土用の丑の日に栄養たっぷりのうなぎを食べると、夏の暑さに負けない元気が出るという江戸時代からの習慣です

端午の節句（たんごのせっく）/ かしわもち



新しい芽が出るまで古い葉が落ちない柏の木のように親から子、孫へと命がつながることを願って5月5日の子どもの日に食べます。

冬至（とうじ）/かぼちゃ料理



一年でもっとも夜が長い冬至の日に、かぼちゃを食べると、風邪をひかないと言われています。

☆他には・・・

正月の雑煮、七草がゆ、節分の福豆、ひな祭りのあられ、お月見だんご、七五三の千歳飴、大晦日の年越しそば等があります。



～参考文献：農林水産省「行事食」について～

献立・パンフレット作成：手稲区健康・子ども課管理栄養士

ヘルシー定食

※献立や食材等は仕入れの都合上、変更することもあります。

材 料 名	分 量(2人分)	作 り 方
牛肉とごぼうのしぐれ煮丼(主食)(主菜)		
米	1合	① 米は普通に炊く。
牛もも肉	160g	
ごぼう	60g	② 牛もも肉は食べやすい大きさに切る。 ごぼうはさがきにし、水につけてアクを取る。 まいたけは小房に分ける。 しょうがはせん切りにする。
まいたけ	40g	
しょうが	10g	③ 鍋にサラダ油を熱し、しょうがを入れ、香りが出たら牛もも肉を入れて炒める。 ごぼうとまいたけも加えて炒める。
サラダ油	小さじ2	
しょうゆ	小さじ2・2/3	④ ③にAを加えて、弱火にし、汁気が少なくなるまで煮る。
砂糖	大さじ1・1/3	
A 酒	小さじ2	⑤ 器にご飯を盛り、④をのせ、3等分に切ったかいわれ大根を散らす。
みりん	小さじ2・2/3	
水	60ml	
かいわれ大根	1g	
みぞれ汁(副菜)		
だいこん	80g	① だいこんは皮をむいておろし、水気をきる。 小揚げは縦4等分にしてから、細切りにする。 木綿豆腐は角切り、長ねぎは斜め薄切りにする。
小揚げ	10g	
木綿豆腐	80g	② 鍋にだし汁を入れて沸かし、塩、しょうゆを入れ、小揚げを加えて煮る。
長ねぎ	10g	
だし汁	320ml	③ ②に木綿豆腐を加え、水溶き片栗粉も入れてとろみをつける。 大根おろしを混ぜ、長ねぎを放つ。
塩	少々	
しょうゆ	小さじ2	④ ③を器に盛り、一味唐辛子をふる。
片栗粉	小さじ1・1/3	
水	小さじ1	
一味唐辛子	適宜	
白菜の塩昆布漬け(副菜)		
白菜	80g	① 白菜はざく切り、にんじんはせん切りにする。
にんじん	10g	
塩昆布	5g	② ピニール袋に①と塩昆布を入れて混ぜ、口をしぼり、しばらくおく。
		③ ②に味が馴染んだら、汁気をきる。
スイートポテト		
さつまいも	50g	① さつまいもは皮をむいて輪切りにし、ひたひたの水でゆでるか蒸す。
砂糖	小さじ1・1/3	
無塩バター	2g	② さつまいもに火がとおったら、熱いうちにつぶし、砂糖と無塩バターを混ぜる。
生クリーム	小さじ1	
ラム酒(又はバニラエッセンス)	適宜	③ ②がやや冷めたら、生クリームとラム酒を混ぜる。
卵黄	適宜	
		④ ③を俵型に丸め、溶いた卵黄を上塗り、オープン(又はトースター)で焼く。

