



ヘルシー定食

食育の日
19

毎月19日は
「食育」の日

【2月18日のメニュー】

- ・チーズ焼きおにぎり
- ・おでん風鍋
- ・チンゲンサイときのこの炒め煮
- ・かぼちゃ団子入り汁粉

	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	649kcal
脂質 (脂肪エネルギー比)	13.8~18.0g (25%)	15.0g (20.8%)
食塩相当量	3.0g	3.0g
野菜量	100g以上	240g

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

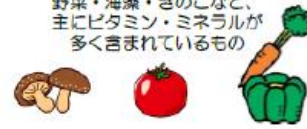
肉・魚・卵・大豆製品など
主にたんぱく質が多く含まれているもの



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

食事は、よく噛んで食べましょう

よく噛（か）んで食べることは健康によいとされてきましたが、近年の疫学調査により速食い（注）の習慣がある人には肥満者が多いことがわかってきました。「ゆっくりとよく噛むこと」は肥満対策のひとつとして期待されています。その一方で、歯を失うと「噛めない」状態になり、栄養バランスの低下をきたします。食べ物をよく「噛むこと」「噛めること」は健康と密接なつながりを持っています。

（注）「速食い」は「早食い」と表記されることが多いですが、食べるスピードが速いことを「速い」、食べる時間帯が早いことを「早い」の漢字を使用して意味を区別しています。

よく噛んで食べると…

脳にある満腹中枢が働いて、食べ過ぎを防げます

よく噛んで味わうことにより、食べ物の味がよくわかります

消化酵素がたくさん出て、消化を助けます



よく噛んで食べるために

軟らかいものばかりでは、噛む回数も食事時間も増えません。咀嚼（そしゃく）回数が多かった戦前の食事は麦などの雑穀や、根菜類、高野豆腐などの乾物がよく食べられていました。よく噛んで食べるには、噛みごたえのある食材や料理を多くすることも大切です。

参考文献：8020推進財団ホームページ
厚生労働省 e-ヘルスネット
農林水産省「みんなの食育」

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
チーズ焼きおにぎり(主食)			
米	1合	① 米は普通に炊き、中にチーズを入れておにぎりを作る。 ② みそとみりんを合わせておく。 ③ フライパンにサラダ油を熱し、おにぎりを入れ、②を塗って、焼く。 ④ ③に青のりをふりかける。	
スライスチーズ	1/2枚		
みそ	小さじ1・1/3		
みりん	小さじ2/3		
サラダ油	小さじ1/2		
青のり	適量		
おでん風鍋(主菜)(副菜)			
干しいたけ	2枚	① 干しいたけは水につけて戻し、石づきを取って、十字に切り目を入れる。 だいこんは半月切りにし、米のとぎ汁で下ゆでする。 にんじんは輪切りにする。 卵はゆでて、殻をむく。 こんにゃくは三角形に切り、さっとゆでる。 厚揚げは大きめの角切りにする。 白菜はざく切りにする。 ② 鍋にだし汁と椎茸の戻し汁を入れ、干しいたけ、だいこん、にんじんを入れて煮る。 ③ ②にAを入れ、卵、こんにゃく、厚揚げを加えて煮る。 最後に白菜を加えて煮る。 ※お好みでねり辛子をつける。	
だいこん	100g		
にんじん	80g		
卵	M2個		
こんにゃく	100g		
厚揚げ	100g		
白菜	140g		
だし汁+干しいたけの戻し汁	適量		
A みりん	小さじ1/2		
塩	小さじ1/4		
しょうゆ	小さじ2		
※ねり辛子			
チンゲンサイときのこの炒め煮(副菜)			
チンゲンサイ	100g	① チンゲンサイは根本を切って、ざく切りにする。 まいたけは石づきを取り、ほぐす。 ② フライパンにごま油を熱し、①を入れて、さっと炒める。 ③ ②にだし汁を加えて少し煮て、しょうゆを加え調味する。	
まいたけ	40g		
ごま油	小さじ1/3		
だし汁	60ml		
しょうゆ	小さじ2/3		
かぼちゃ団子入り汁粉			
かぼちゃ	60g	① かぼちゃは乱切りにし、ゆでる。 ② ①が熱いうちにつぶし、片栗粉と混ぜてこね、やや平たい団子状に丸め、ゆでる。 ③ 鍋にゆであずき缶と砂糖、水を入れ、木べらで混ぜながら煮る。塩少々をふる。 ④ ③にかぼちゃ団子を加え、温める。	
片栗粉	大さじ1・2/3		
ゆであずき缶	60g		
砂糖	小さじ1・1/3		
水	80ml		
塩	少々		

