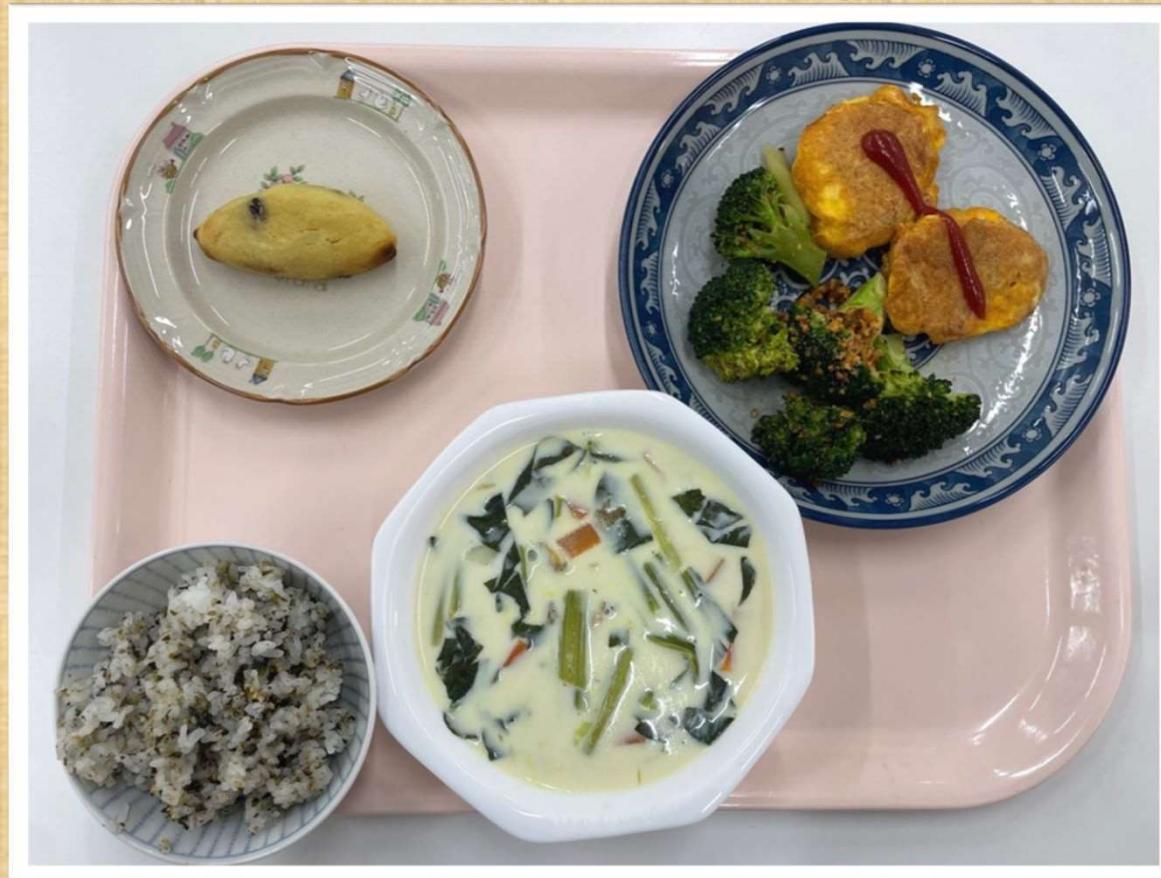


令和8年1月14日（水） 食生活改善推進員協議会リーダー研修



成長期の食事 ～頑張るお子さんのすくすくメニュー～



【1月のメニュー】

- ①あおさの混ぜご飯
- ②豚肉のピカタ
- ③ブロッコリーのアーモンド醤油和え
- ④クラムチャウダー
- ⑤レーズン入りスイートポテト

エネルギー 731 Kcal
たんぱく質 36.7 g
脂質 23 g
食物纖維 11.2 g
食塩相当量 3.0 g

食改リーダー研修

1月:成長期の食事(ア:子どもの健康・食生活)

～頑張るお子さんのすくすくメニュー～

令和8年1月14日(水)

1 あおさの混ぜご飯

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
精白米	70g	280g	420g	560g
水	105ml	420ml	630ml	840ml
あおさ	小さじ1	小さじ4	大さじ2	小さじ8
白いりごま	大さじ1/2	大さじ2	大さじ3	大さじ4
砂糖	小さじ1/2	小さじ2	大さじ1	小さじ4
塩	少々(0.4g)	小さじ1/4	小さじ1/3	小さじ1/2

＜作り方＞

- ① 米をといで、加水する。
- ② 30分以上浸水し、炊飯する。
- ③ 炊き上がったら蒸らす。
- ④ あおさといりごまはフライパンで乾煎りする。
- ⑤ ④の粗熱がとれたら砂糖と塩を加え、炊いたご飯と混ぜ合わせる。

2 豚肉のピカタ

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
豚ひれ肉	50g	200g	300g	400g
塩	少々	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
こしょう		少々		
薄力粉	大さじ1/2	大さじ2	大さじ3	大さじ4
卵	1/2個	2個	3個	4個
粉チーズ	大さじ1(6g)	大さじ4	大さじ6	大さじ8
サラダ油	小さじ1/2	小さじ2	小さじ3	小さじ4
ケチャップ (トッピング)	小さじ1	小さじ4	大さじ2	小さじ8

＜作り方＞

- ① 豚ひれ肉は1cm幅に切り、塩こしょうで下味をつける。
- ② ①に薄力粉をまんべんなくまぶす。
- ③ バットに卵を溶き、粉チーズを加えて混ぜる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、②の豚肉を③の卵液にくぐらせてから両面焼く。
- ⑤ 焼きあがったピカタにケチャップをかける。

3 ブロッコリーのアーモンド醤油和え(実習生考案レシピ)

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
ブロッコリー	60g	1株	1と1/2株	2株
アーモンド	5g	20g	30g	40g
★しょうゆ	小さじ1/2	小さじ2	小さじ3	小さじ4
★砂糖	小さじ1/2	小さじ2	小さじ3	小さじ4
★水	少々	小さじ1	小さじ1と1/2	小さじ2

＜作り方＞

- ① ブロッコリーは小房に切り分ける。
- ② 鍋でお湯を沸かし、ブロッコリーを茹でる。
- ③ ポリ袋にアーモンドを入れて、めん棒でたたいて碎く。
- ④ ★の調味料と碎いたアーモンドを混ぜ合わせ、茹でたブロッコリーを入れて和える。

4 クラムチャウダー

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
小松菜	1/4袋	1袋	1と1/2袋	2袋
じゃがいも	1/4個	1個	1と1/2個	2個
人参	1/8本	1/2本	3/4本	1本
バター	3g	10g	15g	20g
薄力粉	大さじ1/2	大さじ2	大さじ3	大さじ4
あさり水煮缶	1/4缶	1缶	1と1/2缶	2缶
顆粒コンソメ	1g	小さじ1	小さじ1と1/2	小さじ2
水	125ml	500ml	750ml	1000ml
牛乳	75ml	300ml	450ml	600ml

5 レーズン入りスイートポテト

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
さつまいも	30g	125g	180g	250g
バター	2g	8g	12g	15g
牛乳	大さじ1弱	50ml	75ml	100ml
砂糖	小さじ1弱	大さじ1	大さじ1と1/2	大さじ2
レーズン	5g	20g	30g	40g
はちみつ(ツヤ出し用)	少々	小さじ1弱	小さじ1強	大さじ1/2

＜作り方＞

- ① 小松菜は一口大のざく切りにする。
- ② じゃがいもと人参は1cmの角切りにする。
- ③ 鍋にバターを熱し、野菜を炒める。
- ④ 野菜がしんなりしてたら薄力粉を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ あさり缶(汁ごと)、顆粒コンソメ、水を加えて野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑥ 牛乳を加え、温める。

＜作り方＞

- ① さつまいもは皮をむき、一口大の大きさに切る。
- ② 鍋にさつまいもと、ひたひたの量の水を入れて中火で熱し、竹串が通るくらいになつたらザルで水気を切る。
- ③ 木べらを使い、鍋の中でさつまいもをつぶす。
- ④ 再び中火にかけ、混ぜながら2~3分熱し、水分を飛ばす。
- ⑤ 弱火にし、バター、牛乳、砂糖、レーズンを加えて混ぜる。(成型しやすい硬さになるまで水分を飛ばす)
- ⑥ 火をとめ、粗熱がとれたら生地を人数分に分けて成形し、クッキングシートを敷いた天板に並べる。(手袋をつけて作業してください)
- ⑦ 表面にはちみつ(ツヤ出し用)をぬり、200°Cに予熱したオーブンで20分焼く。

・豚肉は汚染度の高い食品です。扱う際は生で食べるもや調理済みのものから離して作業してください。

扱う前後は必ず手洗いしましょう。

・さつまいもを潰す工程くらいになつたら、オーブンの予熱を開始してください。

食改リーダー研修通信 令和8年1月号 川口市保健所健康増進課作成



明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします！新年は箱根駅伝、高校サッカーを見るのが私の定番になってきました。頑張るアスリートの体づくりは子どものときから始まっています。勉強にスポーツに大忙しの子どもたちを食事で応援しましょう。

今日の献立の栄養

一人分の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	糖質 g	食物繊維 g	食塩 g	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	葉酸 μg	ビタミンC mg
あおさの混ぜご飯	276	5.7	3.1	56	1.5	0.6	145	68	1.2	4	0.08	0.03	18	1
豚肉のピカタ	168	18.5	9.2	3.7	0.1	1.2	264	131	0.9	76	0.68	0.28	14	1
プロッコリーのアーモンド醤油和え	61	4.0	3.1	3.6	3.6	0.4	325	44	1	45	0.11	0.20	134	84
クラムチャウダー	136	7.6	5.5	13.1	5.1	0.8	623	198	6.2	443	0.14	0.23	76	32
レーズン入りスイートポテト	90	0.9	2.1	17.0	0.9	0.0	207	29	0.3	20	0.05	0.03	17	9
合計	731	36.7	23	93.4	11.2	3.0	1564	470	9.6	588	1.06	0.77	259	127

成長期に摂りたい栄養素

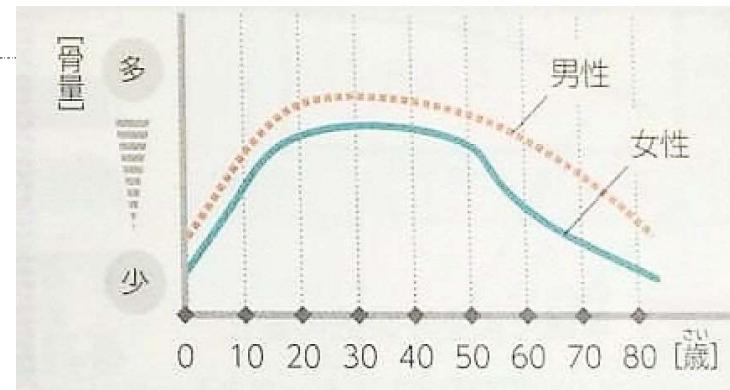
カルシウム

骨量は**20代がピーク**でだんだんと減少していく

骨量が増える成長期に、

カルシウムをとることが大切！

ビタミンD、Kも併せてとると効果的！



財団法人骨粗鬆症財団「骨粗鬆症検診・保健指導マニュアル」

ビタミンC

＼ねんざ予防に！／

人の靭帯の主成分であるコラーゲンの生成には、ビタミンCが不可欠です。



ビタミンCは**鉄の吸収率アップ**にも役立ちます。

鉄

鉄が不足すると気づかぬうちに「隠れ貧血」に…



スタミナの低下 集中力低下 疲労感

あおさの混ぜご飯

あおさやごまはカルシウムや鉄が豊富な食材です。磯の風味がよく、減塩でも満足感があります。

豚肉のピカタ

粉チーズでカルシウムアップ！赤身肉を使うことで、鉄も補給できます。豚肉に含まれるビタミンB群は疲労回復にも役立ちます。

プロッコリーの

アーモンド醤油和え
アーモンドはナッツ類の中でも特にカルシウムを多く含みます。スライスアーモンドを使っても◎

クラムチャウダー

あさり缶でお手軽に鉄を補給。あさりの鉄は肉や魚などの鉄よりも吸収率が低いですが、野菜のビタミンCが吸収率を高めます。

レーズン入りスイートポテト

レーズンは鉄を多く含む食品です。芋類に含まれるビタミンCは、加熱しても壊れにくいのが特徴です。