

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

1月

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 |
| 食物繊維 | 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：こどもの健康・食生活）

～頑張るお子さんのすすくメニュー～

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、めん棒でたたいて砕く。
- ④ ★の調味料と砕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 |

＜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き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。

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 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っ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℃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の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ったら、オーブンの予熱を開始してください。

今日の献立の栄養

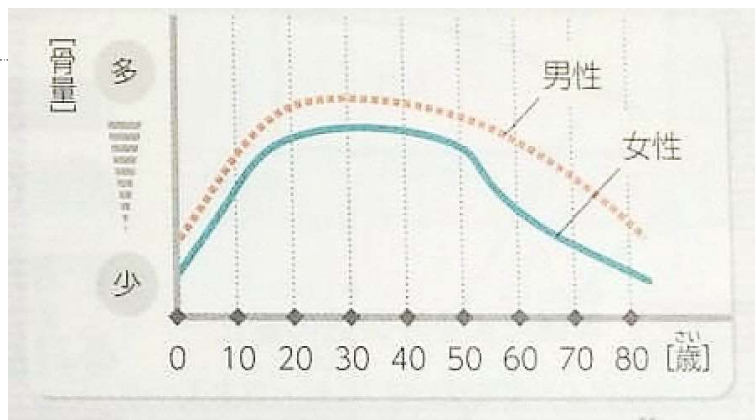
| 一人分の栄養価 | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 糖質 g | 食物繊維 g | 食塩 g | カリウム mg | カルシウム mg | 鉄 mg | ビタミンA μg | ビタミン B1 mg | ビタミン B2 mg | 葉酸 μg | ビタミンC mg |
|------------------|---------------|------------|---------|---------|-----------|---------|------------|-------------|---------|-------------|------------------|------------------|----------|-------------|
| 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 |
| ブ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 |

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」

人の靱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



鐵

鉄が不足すると気づかないうちに
「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。

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。

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◎

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。