

新地の子どもは「さ・わ・や・か・だ！」



# 学校給食 in しんち おすすめレシピ集11



## 『和が織りなす食育』

新地町教育委員会前教育長 佐々木 孝司 (2024.12.31ご勇退)

「食育」の言葉は、1896年(明治29年)に海軍医の石塚左玄が書物「化学的食養長寿論」において、「知育・徳育・体育の土台はすべて食育である(体育・智育・才育は即ち食育なり)」との名言を残したことに由来しています。

原始時代以前の人類には、生命を守り生きていくための「食べる力と育てる力」こそ、人類にとって最も重要な行動であったと推測できます。

歴史的な視点では、我が国の「食に関する教育」の概念は希薄でした。戦後は栄養不足が蔓延し、栄養状態の改善に目的が置かれました。1952年(昭和27年)の「栄養改善法」では食糧不足時代の栄養教育を義務付けました。内容は、少ない食糧を多くの人々に配分して適正な栄養状態をどう確保するのか、不足している栄養素をどの食品に添加して活用を図るかなどの栄養素摂取の方法教育でした。学校給食は栄養改善のために学校教育活動の一環として実施されました。1958年(昭和33年)には学習指導要領に特別教育活動と位置付け、その10年後には学級指導として学校教育の中に組み込まれました。また、1964年(昭和39年)の第18回東京オリンピック大会の開催を契機とする高度経済成長期には、女性の社会進出、ファーストフード店や外食産業の急激な増加、核家族化の増加などで、家庭での食生活の消失が顕著になりました。一方、生産者と消費者の共生と交流の欠如から食の安全に対する不安と不信感、食糧自給率が低下する課題も噴出したため「食の教育」が学校教育に抱合されました。健康という視点での日常の食習慣の望ましい姿への変容を目的とした現在の「食育」に関する法的整備は遅く、2005年(平成17年)に漸く「食育基本法」が成立しました。学校教育の中に「食育」として取り上げられたのは、その頃の「学習指導要領」からです。児童生徒の栄養指導と管理を司る栄養教諭の新たな導入も開始されました。

新地町では、学校・家庭・地域社会が三位一体となった『和が織りなす食育』を合い言葉に、栄養教諭を核とした食育の授業、保護者及び地域の方々による食育講座、食の専門家や大学の先生による食育講演会、養護教諭による健康状態分析を計画的・継続的に実践して食べる力の育成、地産地消の推進、食文化の継承、郷土愛・感謝の心の醸成に努めております。

未曾有の東日本大震災、津波、原発事故から14年。新地町は震災後10年を終える令和3年2月に震度6強、令和4年3月に震度6弱の地震に立て続けに襲われ、学校施設はもとより町全体に大きな被害が出ました。さらに、新型コロナウイルス感染症対応のため、スポーツ活動や集団活動も制限され、人と人との触れ合いにも大きな影響がありました。ようやく暗闇から抜き出た感がありますが、食環境の変化は震災後と同じように肥満を出現させ、健康な心身の発達をめざす子供達に悪い影響が生じつつあります。こうした現状を踏まえ、新地町では、「食育」で新地町の子供達を強く温かくサポートしてまいります。

佐々木前教育長のご尽力に心から感謝し、その志を引き継ぎ発行いたします。

新地町教育委員会教育長 泉田 晴平

# I N D E X

## ◎ さ・わ・や・か・だ!メニュー

新地のにらのスタミナ丼	1
にらたっぷりビビンバ	2
たこの唐揚げの甘酢漬	3
新地まるごとかき揚げ	4
ヒラメの唐揚げ甘酢ソース	5
小がれいの唐揚げ	6
トマトとニラのスープ	7

## ◎ R 6 おすすめ減塩メニュー ※ R 6 わが家のおすすめ料理コンテスト最優秀賞受賞作品

8

## ◎ R 5 おすすめ減塩メニュー ※ R 5 わが家のおすすめ料理コンテスト最優秀賞受賞作品

野菜たっぷり豆乳スープ	9
レタスと小エビのごま油あえ	10

## ◎ R 4 おすすめ減塩メニュー ※ R 4 わが家のおすすめ料理コンテスト最優秀賞受賞作品

納豆こがね焼き	11
大葉を使ったさっぱりつくね	12

## ◎ 朝食時短メニュー ※ R 3 わが家のおすすめ料理コンテスト最優秀賞・優秀賞受賞作品

野菜たっぷりご飯	13
フルーツでオシャレな簡単マグカップフレンチトースト	14

## ◎ 魚が大好きになるメニュー

にらたまカレイ丼	15
メヒカリのピリ辛あんかけ	16
サバのにらチヂミ	17

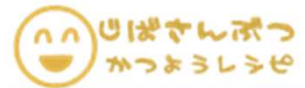
## ◎ 給食で大人気のメニュー

ポパイサラダ	19
鶏ささみのレモン（ゆず）漬	20
五目納豆	21
ポテトのチーズ煮	22
じゃがくん	23

## ◎ かんたんでおいしいデザートメニュー

まるごとりんごドーナツ	25
りんごのお花ポテト	26
いちじくパイ	27
じゃがいものおやき	28

# 新地のにらのスタミナ丼



わ・和食 や・野菜



新地の特産「にら」を使ったスタミナ丼は、緑黄色野菜をたっぷり使った元気ができる一品です。材料をアレンジしやすく、いろんな野菜を使って食べてみてください。おすすめは半熟たまごをのせること、とっても美味しいです！

## 材料（4人分）

1人分 エネルギー 560kcal たんぱく質 26g 脂質 30.1g カルシウム 53mg  
 ビタミンA 86μg ビタミンC 12mg 食物繊維 2.3g 食塩 2.5g

- |            |     |               |         |     |             |
|------------|-----|---------------|---------|-----|-------------|
| 豚ひき肉       | ・・・ | 200 g         | ごま油     | ・・・ | 4 g (小さじ1)  |
| にら(1束)     | ・・・ | 100 g 2~3等に切る | 砂糖      | ・・・ | 8 g (小さじ2)  |
| にんじん       | ・・・ | 40 g せん切り     | しょう油    | ・・・ | 20 g (大さじ1) |
| しめじ        | ・・・ | 40 g          | 料理酒     | ・・・ | 4 g (小さじ1)  |
| (ア) { にんにく | ・・・ | 4 g すりおろし     | みりん     | ・・・ | 4 g (小さじ1)  |
| { しょうが     | ・・・ | 4 g すりおろし     | オスターソース | ・・・ | 2 g         |
| { たまご      | ・・・ | 4個            |         |     |             |

## 作り方

- 1 (ア) をごま油で炒めてから、ひき肉を入れて炒める**  
 フライパンをごま油で熱し、(ア) のにんにく、しょうがを入れて中火で香りが出るまで炒めます。豚のひき肉は、そばろ状になるまで炒めてください。
- 2 ①に人参、しめじを加えて炒めてから、(イ) の調味料とにらを入れて水分をとばす**  
 人参やしめじを炒めたあと、(イ) の調味料とにらを加えて汁気をとばしながら手早く炒めることがポイントです。にらに火が通り過ぎないように気をつけてください。
- 3 目玉焼きを作り、ごはんの上に盛り付けて完成**  
 温かいごはんの上に具をたっぷりかけたあとに、目玉焼き（半分に切ると食べやすい）をのせて完成です。半熟たまごや卵黄だけのせても美味しいです！

**さわやかだワンポイント** にらは疲労回復に役に立ち、免疫力を高めます！



にらに含まれるアリシンは、豚肉などに豊富に含まれるビタミンB1の吸収を助け、疲労回復や免疫力アップに効果があります。鉄分、カリウム、カルシウムも多く含まれ、貧血予防にも効果があります。

# にらたっぷりビビンバ



や・野菜



新地町特産のにらをたっぷり使った「さわやかだ」レシピです。「にらたっぷりビビンバ」を食べてスタミナと免疫力をアップしながら、丈夫な体をつくりましょう！

## 材料（4人分）

1人分 エネルギー 426kcal たんぱく質 13.8g 脂質 9.8g カルシウム 23mg  
ビタミンA 132μg ビタミンC 7mg 食物繊維 1.7g 食塩 1.8g

にら	・・・ 80g	}	豚ひき肉	・・・ 280g
もやし	・・・ 120g		ごま油	・・・ 8g
にんじん	・・・ 40g	(イ)	しょうゆ	・・・ 14g
(ア) {	鶏ガラスープ粉末	・・・ 16g	みりん	・・・ 28g
	ごま油	・・・ 6g	みそ	・・・ 14g
	おろしにんにく	・・・ 2g	おろししょうが	・・・ 4g
	塩・こしょう	・・・ 少々	おろしにんにく	・・・ 4g

## 作り方

### 1 にら、にんじんを切る

にらは3cmに切る。にんじんはにらの大きさに合わせて千切りにする。

### 2 にら、にんじん、もやしをゆで、(ア)と和える

にんじん、もやし、にらの順に時間差でゆで、しっかりと水気を切ったあとにボウルへ移す。熱いうちに鶏ガラスープ粉末、おろしにんにく、ごま油と一緒によく和える。

### 3 ひき肉をいためてから味付けをする

フライパンでごま油を熱し、豚のひき肉を加えて炒め、色が変わったら溶け出た油をキッチンペーパーで吸い取る。(イ)の調味料としょうが、にんにくも加えて味付けする。

### 4 ご飯に、②と③を盛り付けて完成

お好みの量のご飯に、②のナムル、③の鶏そぼろを盛り付ける。

## さわやかだワンポイント



にらは、疲労回復・免疫力・かぜ予防に効果あり！

にらには、疲労を回復させるビタミンB1、エネルギー代謝を促進するB2、貧血を予防する鉄分、むくみを解消するカリウム、イライラを鎮めるカルシウム、血液の循環をスムーズにするマグネシウムなどの豊富な栄養素が含まれています。にんにくにも含まれているアリシンは代謝を高め、スタミナアップに役立ちます。

地元の新しなたこが美味しい！

# たこの唐揚げの甘酢漬け



さ・魚 わ・和食 や・野菜



地元でとれた新鮮なたこを唐揚げにし、新地の新鮮なトマト、にんじん、玉ねぎと一緒に甘酢で和えると、さっぱりおいしいメニューに変身します。たこと野菜のハーモニーがすばらしい逸品です！

## 材料（4人分）

1人分 エネルギー 79kcal たんぱく質 5.4g 脂質 3.3g カルシウム 13mg  
ビタミンA 48μg ビタミンC 3mg 食物繊維 0.4g 食塩 0.7g

たこ	・・・	120g	(ア) {	にんにく	・・・	1かけら
片栗粉	・・・	適量		砂糖	・・・	大さじ1
トマト	・・・	小1ケ		麺つゆ	・・・	大さじ1
にんじん	・・・	20g		酢	・・・	大さじ1
玉ねぎ	・・・	20g		白だし	・・・	大さじ1
みょうが	・・・	1本		油	・・・	適量
乾燥わかめ	・・・	2g				

## つくり方

### 1 たこを唐揚げにする

たこを一口大に切り、水気を取ってから片栗粉をまぶし、160～180℃の油で、きつね色になるまで揚げる。

### 2 野菜をカットし、乾燥わかめを水に戻す

トマトはさいの目切り、玉ねぎとにんじん、みょうがは千切り。乾燥わかめは水に戻してから、水気を切っておく。

### 3 甘酢をつくる

(ア)の調味料をしっかりまぜて、甘酢だれをつくる。

### 4 たこの唐揚げ、野菜、わかめを甘酢で和えて完成

**さわやかだワンポイント** たこは高タンパク・低カロリーでタウリンもたっぷり！



たこは、肉類と違って脂質がほとんど含まれず、効率よくタンパク質を摂取することができます。タウリンが多く含まれており、肝臓や目の疲れによく効きます。ビタミンEも含まれ、血液をさらさらにしてくれます。

# 新地の美味しさをギュッと閉じ込めました！ 新地まるごとかき揚げ



さ・魚 わ・和食 や・野菜



新地の野菜や小女子などをたっぷり使ったかき揚げです。名付けて「新地まるごとかき揚げ」旬の野菜やいか、たこなどの魚介類を入れることで、いろいろな味が楽しめます！

## 材料（4人分）

1人分 エネルギー 144kcal たんぱく質 4.6g 脂質 8.9g カルシウム 53mg 鉄 0.82mg  
ビタミンA 146μg ビタミンC 7mg 食物繊維 1.3g 食塩 0.25g

(ア)	にんじん	・・・	20g	(イ)	小女子	・・・	20g
	にんにく	・・・	2g		たこ	・・・	12g
	なす	・・・	28g		薄力粉	・・・	40g
	玉ねぎ	・・・	40g		卵	・・・	12g
	かぼちゃ	・・・	24g		塩	・・・	0.8g
	ピーマン	・・・	12g		冷水	・・・	60ml
	にら	・・・	32g		油	・・・	適量
	青しその葉	・・・	2g				
	しいたけ	・・・	8g				

## 作り方

### ① (ア)の野菜を切る

にんにくはみじん切り、にんじん、なす、かぼちゃ、ピーマン、しいたけは薄く短く切る。玉ねぎとたこは薄くスライスし、青しそは細く切る。

### ② かき揚げに使うころもをつくる

(イ)の薄力粉にとき卵と塩を混ぜ合わせて天ぷらのころもをつくり、①の具材と小女子、たこをさっくり混ぜ合わせる。

### ③ をからっと揚げて完成

油を170℃に熱し、②の生地をスプーンで落としながら入れる。生地の中まで火が通り、外側がきつね色になるまでからっと揚げる。

### さわやかだワンポイント

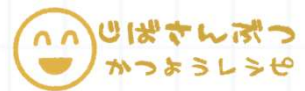


にんじんは、体をサビつかせない優れた野菜！

にんじんに含まれるβカロテンの含有量は、他の緑黄色野菜の中でもずば抜けて多く、体をさびつかせない抗酸化作用に優れています。βカロテンは、体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜を丈夫にし、視力の維持やがんの予防、免疫力の強化に役立ちます。

玉ねぎとにんじんの甘酢ソースがヒラメの白身にピッタリ！

# ヒラメの唐揚げ甘酢ソース



さ・魚 わ・和食 や・野菜



玉ねぎ・にんじんが入った甘酢ソースが白身魚の唐揚げによく合います。ソースの工夫により、魚が苦手なお子さんにもオススメできるメニューです！

## 材料（4人分）

1人分 エネルギー 155kcal たんぱく質 10.4g 脂質 7.3g カルシウム 17mg 鉄 0.20mg  
ビタミンA 81μg ビタミンC 3mg 食物繊維 0.3g 食塩 0.66g

ヒラメ(白身魚)	・・・	4切れ	(ア)	しょうゆ	・・・	小さじ2
塩・こしょう	・・・	少々		砂糖	・・・	大さじ1
片栗粉	・・・	適量		酢	・・・	小さじ1/2
玉ねぎ	・・・	40g		片栗粉	・・・	大さじ1
にんじん	・・・	20g		水	・・・	大さじ2
				七味唐辛子	・・・	お好みで

## 作り方

### 1 ヒラメの下準備をする

ヒラメの切身に塩・こしょうをかけて、下味をつける。

### 2 ヒラメをからっと揚げる

揚げ油を170℃に熱して、①のヒラメに片栗粉をまぶし、からっとなるまで揚げる。

### 3 甘酢ソースをつくる

玉ねぎはうすくスライス、にんじんは千切りにする。鍋に(ア)の調味料と水を入れて煮立たせ、野菜を加えてさらに加熱する。水溶き片栗粉でとろみをつけ、七味唐辛子を振りかける。

### 4 揚げたヒラメに甘酢をかけて完成

#### さわやかだワンポイント



#### ヒラメの白身は、低脂肪・高タンパク質！

癖がなく上品で甘みのあるヒラメの白身には、脂質がほとんど無く、良質なタンパク質・アミノ酸がたくさん含まれています。エンガワには、コラーゲンが含まれ、眼精疲労の緩和、美肌効果が期待できます。



新地町の魚「かれい」の唐揚げは骨まで食べれます！

# 小がれいの唐揚げ



さ・魚 わ・和食



かれいは新地町の魚です。揚げることで中骨以外は丸ごと食べることができ、成長期に必要なカルシウム、たんぱく質をしっかりと摂ることができます。カルシウムの吸収を助けるビタミンDもたっぷりです。

## 材料（4人分）

1人分 エネルギー 125kcal たんぱく質 9.5g 脂質 8.1g カルシウム 15mg  
鉄 0.47mg 食塩 0.75g

- 小かれい . . . 4尾(200g)
- 塩 . . . 2g
- 片栗粉 . . . 適量
- 油 . . . 適量

## 作り方

### ① 小がれいの下準備をする

小ガレイに塩をふり、15分くらいなじませる。

### ② ①に片栗粉をまぶす

①の小ガレイに、片栗粉をうすく全体につける。

### ③ 小がれいを揚げる

揚げ油を170℃に熱し、中まで火が通り外側がきつね色になるまでからっと揚げる。

## さわやかだワンポイント



### かれいは、高たんぱく質でビタミン類も豊富！

かれいは脂肪が少なく、高たんぱく質・低カロリーな魚です。エンガワには、美肌や老化防止に効果のあるコラーゲンが豊富に含まれています。糖質・脂質の代謝を促し、成長を促進する働きのあるビタミンB2、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、血行を良くし脳神経の働きを助けるナイアシンも豊富です。

や・野菜



ビタミンたっぷりのトマトとにらに、にんにくとしいたけの旨味が加わって、とってもおいしいスープです。新地の新鮮な野菜で必要な栄養分をとりましょう!

## 材料 (4人分)

1人分 エネルギー 51kcal たんぱく質 1.8g 脂質 2.9g カルシウム 11mg 鉄 0.21mg  
ビタミンA 45μg ビタミンC 9mg 食物繊維 1.2g 食塩 1.3g

ベーコン	・・・ 30g	にんにく	・・・ 1片
トマト	・・・ 120g	オリーブ油	・・・ 小さじ1
にら	・・・ 12g	塩	・・・ 小さじ2
玉ねぎ	・・・ 120g	こしょう	・・・ 少々 (お好みで)
しいたけ	・・・ 40g	水	・・・ 3カップ

## つくり方

### 1 材料を切る

ベーコンは短冊切り、トマトはざく切り、にらは2～3cmに切る。玉ねぎ・しいたけは薄くスライスし、にんにくはみじん切りにする。

### 2 ベーコン、玉ねぎ、しいたけを炒める

鍋にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒めて香りを出す。次にベーコン、玉ねぎ、しいたけの順を炒めていく。

### 3 水を加え、トマトを入れて煮込む

鍋に水を加え、食べやすい大きさに切ったトマトがを柔らかくなるまで煮込む。

### 4 にらを加えて、塩・こしょうで味を整えて完成

#### さわやかだワンポイント



トマトには、老化やがんの予防物質がたっぷり!

トマトは低カロリーで、さまざまな栄養成分が豊富な健康野菜です。美肌効果や風邪予防に役立つビタミンC、老化を抑制するビタミンE、塩分の排出を助けるカリウム、腸内環境を整える食物繊維などをバランス良く含んでいます。

# 蕪（ニラ）じゃが焼き



さ・魚 わ・和食 や・野菜



健康にも美容にも良いニラと、200種以上におよぶ香り成分が含まれ、抗菌作用や血行をよくして身体を温める作用があるショウガで疲労回復、整腸作用が図れます。ただし、梅干しの塩分には気をつけてください。

## 材料（4人分）

1人分 エネルギー64 kcal たんぱく質 1.6g 脂質1.1g カルシウム 10mg 鉄 0.4mg  
ビタミンA 21μg 食物繊維 1.1g 食塩 0.9g

ニラ	・・・ 30g (1/3束)	梅干し	・・・ 2個
じゃがいも	・・・ 200g (大1個)	片栗粉	・・・ 10g
はんぺん	・・・ 2枚	ポン酢 醤油	・・・ 適量
紅ショウガ	・・・ 10g	サラダ油	・・・ 適量

## 作り方

- 1 一口大に切ったじゃがいもを水にさらし、耐熱ボウルに入れ、ラップをかけ、つぶせるかたさになるまで電子レンジで加熱する。
- 2 ニラ、紅ショウガを切っておく。
- 3 加熱したじゃがいもは粗熱をとり、はんぺんを入れて手でもむようにして混ぜる。
- 4 片栗粉、紅生姜、ニラを入れて混ぜる。小判型に成形し、サラダ油を熱したフライパンで両面を色よく焼く。
- 5 たいた梅干しをポン酢しょうゆに添え、食べる。

### さわやかだワンポイント



梅干しはクエン酸を多く含んでおり、美容だけでなく疲労回復の効果や腸内環境の改善等に役立ちます。

ただし、梅干し1個（可食部20g）には、3.6gの塩分が含まれています。厚生労働省で定められている1日の食塩摂取量の目標値は、男性が7.5g未満、女性が6.5g未満です。高血圧や慢性腎臓病の重症化を予防するなら、男女ともに6g未満に抑えることが推奨されています。梅干しは摂りすぎに注意し、1日1個を目安にしましょう。

梅干しの写真はWikipedia「梅干し」（public domain）より引用

# 野菜たっぷり豆乳スープ



さ・魚 わ・和食 や・野菜 か・海そう



カロリーを控えるために  
ウィンナーではなく、鶏肉を使用  
しました。食物せんいには腸内で塩分  
を吸着し、一緒に排泄する働きがある  
ので、野菜類、きのこ類を多く入れま  
した。手軽につくれるように家庭に  
ある食材や調味料を使用しました。

## 材料（4人分）

1人分 エネルギー112 kcal たんぱく質 7.7g 脂質5.2g カルシウム 58mg 鉄 1.7mg  
ビタミンA 100μg 食物繊維 1.7g 食塩 0.8g

- |       |     |      |         |     |        |
|-------|-----|------|---------|-----|--------|
| 鶏肉こま切 | ・・・ | 40g  | 小松菜     | ・・・ | 2株     |
| 玉ねぎ   | ・・・ | 小1個  | 豆乳      | ・・・ | 2カップ   |
| にんじん  | ・・・ | 4cm  | 水       | ・・・ | 1カップ   |
| しめじ   | ・・・ | 1/4房 | 油       | ・・・ | 小さじ1   |
| しみ豆腐  | ・・・ | 1/4枚 | 中華スープの素 | ・・・ | 小さじ1   |
|       |     |      | みそ      | ・・・ | 小さじ1.5 |

## 作り方

- 1 なべに油を入れて熱し、鶏肉を軽く焼き色がつくまで炒める。
- 2 せん切りにした野菜を加えて、さっと炒める。
- 3 しんなりしてきたら、水、中華スープの素、豆乳を入れて沸騰直前まで煮る。
- 4 小松菜とみそを入れて味を整える。

### さわやかだワンポイント



「豆乳」は、大豆の固形成分が8%以上の乳飲料でたんぱく質等の栄養分豊富です。消化吸収が穏やかで腸内環境も整えます。

現代人の食生活は動物性たんぱく質に偏りがちです。しかし、豆乳に含まれる植物性たんぱく質は発育に大きな効果をもたらす「リジン」を多く含み、たんぱく質のバランスがよくなり、子供の成長をサポートしてくれるといわれています。

# レタスと小エビのごま油あえ



さ・魚 わ・和食 や・野菜 か・海そう



1食当たりの食塩量0.3g

干しエビを使って、旨みを引き立たせました。

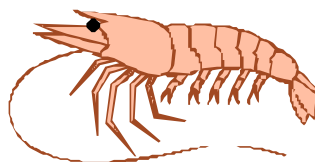
ごま油を用いて香りやコクを出しました。

また、シーチキンを使ってタンパク質、脂質を取り入れるようにしました。

## 材料（4人分）

1人分 エネルギー 107kcal たんぱく質 6.4g 脂質8.4g カルシウム 116mg 鉄 0.5mg  
ビタミンA 3μg 食物繊維 0.3g 食塩 0.2g

- レタス …… 2枚
- 干しエビ …… 大さじ1
- ツナ缶 …… 小1缶
- ごま油 …… 小さじ2
- 白いりごま …… 小さじ1



エビの殻や尻尾には豊富なカルシウムが含まれています。カルシウムには、骨や歯を作る働き他に、神経の興奮を押さえる効果もあります。

カルシウムが不足すると骨から溶け出して供給されてしまうので、継続的に摂取すれば骨粗しょう症の予防にもつながります。

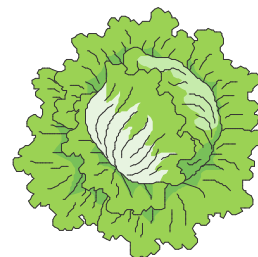
また、鉄やマグネシウム、銅なども豊富に含まれるため、貧血予防にも効果的です。

## 作り方

- 1 レタスは食べやすい大きさにちぎり、よく水を切って、冷やしておく。
- 2 レタスにごま油をまぶす。
- 3 ツナ、干しエビ、ごまを入れて和える。

## さわやかだワンポイント

「レタス」は、約95%が水分！  
だから、シャキシャキとした歯触りがおいしい。



レタスには、食物繊維、カリウム、ビタミンCなどの栄養素が含まれ、整腸作用、むくみ対策、美肌づくりなど、さまざまな効能が期待されます。

また、レタスはほかの野菜に比べるとカロリーが低く、ダイエット中にもおすすめです。シャキシャキとした食感でよく噛んで食べられるため、食べすぎ防止にもなるでしょう。

# 山芋と納豆のネバネバパワー！ 納豆こがね焼き



さ・魚 わ・和食 や・野菜 か・海そう

1食当たりの食塩量0.3g



食べる時に、何もつけないでパクパク食べられるように、納豆に味をつけ、しらすぼしでカルシウムをとれるようにしました。  
にらの香りとかつお節を足して、味に深みを出しました。

## 材料（4人分）

1人分 エネルギー 74kcal たんぱく質 3.7g 脂質 3.9g カルシウム 23mg 鉄 0.6mg  
ビタミンA 47μg 食物繊維 0.8g 食塩 0.3g

納豆	・・・	30g	海苔	・・・	12切（2cm×6cm）
山いも	・・・	80g	米油	・・・	適量
にら	・・・	15g	めんつゆ	・・・	小さじ1.5
かつお節	・・・	小1/2パック	片栗粉	・・・	小さじ1.5
しらすぼし	・・・	12g			

## 作り方

- 1 山いもの皮をむいてすりおろす
- 2 納豆にめんつゆ小さじ1.5を入れ、軽くかき混ぜる
- 3 にらを1～2cm程度に細く切る
- 4 ボウルに①②③を入れ、かつお節、しらすぼし、片栗粉を入れて混ぜ合わせる
- 5 ④をスプーンに乗せ（一口大）、海苔を巻く
- 6 フライパンに底が隠れるぐらい米油を入れ、中火で揚げ焼き（まわりがカリカリになるまで）する

**さわやかだワンポイント** 「納豆菌」「ナットウキナーゼ(酵素の一種)」が体により働きをしてくれる！



大豆を発酵させて作る納豆は、良質なたんぱく質と鉄分、食物繊維が豊富です。発酵によって、大豆よりもたんぱく質などの消化吸収の効率がアップしています。

豆腐を入れてフワフワまろやか仕立て！

# 大葉を使ったさっぱりつくね



わ・和食 や・野菜



1食当たりの食塩量0.7g

豆腐を入れて味をまろやかにしたり、大葉や生姜を入れて風味をつけたりしました。また、豆腐を入れることで、つくねが固くならず柔らかくなります。長ネギやにんじんを混ぜることで、野菜をたくさんとれます。タレは、さっぱりするように味付けを工夫しました。

## 材料（4人分）

1人分 エネルギー 152kcal たんぱく質 11.6g 脂質 8.7g カルシウム 78mg 鉄 1.0mg  
ビタミンC 10mg 食物繊維 1.4g 食塩 0.7g

鶏ひき肉	・・・ 120g	マヨネーズ	・・・ 小さじ1.2
大葉	・・・ 4枚	片栗粉	・・・ 小さじ1.2
長ネギ	・・・ 1/3本	砂糖	・・・ 小さじ0.5
卵	・・・ 0.6ヶ	生姜すりおろし	・・・ 小さじ1
豆腐	・・・ 0.8丁	にんじん	・・・ 1/3本
★タレ		ポン酢	・・・ 適量
大根おろし	・・・ 1/4本		

## 作り方

- 1 長ネギ、大葉をみじん切りにする
- 2 ボウルに材料を入れ、よくこねる
- 3 タレを作る
- 4 フライパンに油を引き、②を六等分にして焼く
- 5 焼き目がついたら裏返す
- 6 水を大さじ1加え、2～3分蒸し焼きにする

### さわやかだワンポイント



豆腐は、低カロリーなのに高たんぱく！

豆腐100gあたりのカロリーは、木綿豆腐では73kcal、絹ごし豆腐では56kcalで、ダイエットの強い味方です。イソフラボンやマグネシウムなど美容や健康に役立つ栄養素も多く含まれています。

さ・魚 わ・和食 や・野菜



しめじ、にんじん、ねぎと卵、しらすぼしで栄養たっぷり！電子レンジで調理でき、朝食におすすめの一品です。

## 材料（4人分）

1人分 エネルギー 375kcal たんぱく質 13.9g 脂質 4.3g カルシウム 90mg  
ビタミンA 215μg ビタミンC 5mg 食物繊維 3.1g 食塩 1.1g

ごはん	・・・ 茶碗4杯	しらすぼし	・・・ 40g
にんじん	・・・ 80g せん切り	水	・・・ 200g
ねぎ	・・・ 120g ななめ切り	さとう	・・・ 小さじ4
しめじ	・・・ 100g	しょうゆ	・・・ 小さじ2
卵	・・・ 4ヶ	みりん	・・・ 大さじ2

## 作り方

- 1 耐熱ボウルににんじん、ねぎ、しめじ、水、さとう、しょうゆ、みりんを入れてかき混ぜる
- 2 ①にラップをふんわりかけて、レンジ600Wで2分加熱する（野菜のかたさを見て加熱時間を追加する）
- 3 ②をレンジから取り出し、溶き卵を全体に回し入れ、再びラップをして600Wで50秒加熱する
- 4 ごはんに、③をのせ、上にしらすぼしをのせる

### さわやかだワンポイント



しらすは、歯や骨の形成を促進します！

生しらす100gあたり210mgのカルシウムが含まれています。半乾燥しらすには、100gあたり520mgのカルシウムが含まれます。カルシウムは、骨や歯など、人の体をつくるために必要な栄養成分です。また、神経の興奮を抑え、筋肉の動きを正常に保ち、出血を止めるときにも働きます。





前日に下準備しておけば忙しい朝に簡単に作ることができます。マグカップと電子レンジで時短料理！

## 材料（4人分）

1人分

エネルギー 154kcal たんぱく質 6.7g 脂質 4.8g カルシウム 49mg  
ビタミンA 47μg ビタミンC 0mg 食物繊維 0.7g 食塩 0.5g

食パン（6枚切）	・・・2枚	はちみつ	・・・12g
卵	・・・2ヶ	キウイフルーツ	・・・1ヶ
さとう	・・・12g	りんご	・・・1ヶ
牛乳	・・・100g	パイナップル缶片	・・・8ヶ

## 作り方

- 1 マグカップに卵、さとう、牛乳を入れて混ぜ、切った食パンを浸しておく
- 2 ①をレンジで3分加熱する
- 3 ②にはちみつ（またはメープルシロップ）をかけ、その上にフルーツを盛り付ける

### さわやかだワンポイント



### 「朝の果物は金」

「朝の果物は金」ということわざがあります。それは、朝食べる果物は、胃腸の働きをよくし、体の目覚めを促すため、健康によいということだそうです。

果物は、不足しがちな栄養素を補えるだけでなく、加熱調理する必要がないので、忙しい現代人の朝食にぴったりです。

# にらたまカレー丼

さ・魚 わ・和食 や・野菜 か・海そう



新地のおいしい野菜とカレーの唐揚げを組み合わせたどんぶりです！  
栄養満点で栄養バランスがよいのでアスリートにもオススメです！

## 材料（4人分）

1人分 エネルギー 439kcal たんぱく質 16.8g 脂質 9.1g カルシウム 64mg  
ビタミンA 94μg ビタミンC 17mg 食物繊維 1.8g 食塩 0.92g

- |         |     |      |      |     |            |
|---------|-----|------|------|-----|------------|
| カレー     | ・・・ | 4切れ  | すりごま | ・・・ | 大さじ1       |
| かたくり粉   | ・・・ | 大さじ1 | しょうゆ | ・・・ | 大さじ1       |
| 揚げ油     | ・・・ | 適量   |      |     |            |
| にら      | ・・・ | 1束   | キャベツ | ・・・ | 小1/4個      |
| 卵       | ・・・ | 2個   | のり   | ・・・ | 1枚(刻みのりも可) |
| 油(ニラ玉用) | ・・・ | 適量   | ごはん  | ・・・ | 4人分        |
| めんつゆ    | ・・・ | 大さじ1 |      |     |            |

## 作り方

- 1 カレイにかたくり粉をまぶして揚げる**  
かたくり粉をまぶしたカレイを、カラッとするまで油で揚げる。
- 2 フライパンに油をひき、めんつゆで味をつけてニラ玉をつくる**  
にらを2cmに切ってから強火で炒めしんなりしたら、めんつゆと溶きほぐした卵を入れる。
- 3 しょうゆとすりごまを混ぜて、たれをつくる**  
ボウルにしょうゆとすりごまを加えて混ぜて、たれをつくる。
- 4 丼にご飯を入れたあと、千切りキャベツ・①カレイ唐揚げ・③のニラ玉の順に盛り付け、たれとのりをかけて完成**  
ご飯を適量に盛ったあと、千切りキャベツをのせ、①、②、③の順に盛り付け、最後にたれとのりをかけて完成。

**おすすめポイント！** カレイは体力・疲労回復、免疫力向上に効果あり！



新地町の魚

カレイは、刺身、煮付け、唐揚げ、蒸し物など何にでも使え、高タンパク・低脂肪の魚です。良質なタンパク質は体力向上、代謝活動の促進、免疫力の向上に役立ちます！

さ・魚 わ・和食 や・野菜



私たちが大好きなメヒカリには  
たくさんのカルシウムが含まれています。  
野菜たっぷりのあんをかけると  
さらに美味しく食べれますよ！

## 材料（4人分）

メヒカリ	・・・ 4尾(大きめ)	油(炒め用)	・・・ 適量
かたくり粉	・・・ 適量	さとう	・・・ 小さじ1.5
揚げ油	・・・ 適量	(ア) しょうゆ	・・・ 大さじ1
にんじん	・・・ 1/4本	酒	・・・ 小さじ1
たまねぎ	・・・ 1/2個	かたくり粉	・・・ 小さじ1
しいたけ	・・・ 4個	酢・ラー油	・・・ 適量
にら	・・・ 1/2束		
ピーマン	・・・ 1個		

## 作り方

### ① メヒカりにころもをつける

メヒカリにかたくり粉をつけて170度の油でカラッとすするまで揚げ、取り出しておく

### ② にんじんなどの野菜をせん切りにしてから炒める

にんじん、たまねぎなどの野菜を油をひいたフライパンでしんなりするまで炒める。

### ③ (ア)の調味料をいれ、とろみをつけて味を調える

炒めた野菜に(ア)の調味料をいれてから、水で溶いたかたくり粉でとろみをつける。

### ④ 皿に盛り付けし、炒めた野菜をかけて完成

メヒカリを皿に並べ、その上から“あんかけ野菜”をかける。お好みで酢やラー油をかけて完成。

**おすすめポイント！** 肉や魚に野菜をプラスして栄養バランスアップ！



良質なタンパク質が多く含まれている肉・魚・卵などを食べていけば大丈夫と思っている人もいるかもしれませんが、野菜と一緒に食べることで、たくさんの栄養素を豊富に食べることができます。ぜひ野菜をプラスしましょう！



材料をまぜて焼くだけで  
栄養満点のおいしいチヂミになります！  
子どもでも美味しくつくることができ  
野菜のアレンジも楽しめますよ！

## 材料（8枚分）

サバの水煮缶	・・・ 1缶	(ア)	ごま油	・・・ 大さじ1
にら	・・・ 80g (約1束)		コチュジャン	・・・ 小さじ1
にんじん	・・・ 40g (1/3本)		白ごま	・・・ 小さじ1
しょうがチューブ	・・・ 1押し		酢	・・・ 大さじ1
卵	・・・ 半個		しょうゆ	・・・ 大さじ1
小麦粉・片栗粉	・・・ 各80g		さとう	・・・ 小さじ0.5
日本酒	・・・ 大さじ1/2			

## 作り方

### ① サバ缶、しょうが、にら、にんじんの下準備をする

ボウルに汁を切ったサバ缶（汁を取っておく）、しょうがを入れてまぜておく。にらは5～6cmに切る。にんじんは千切りにして、レンジで1分間ほど加熱する。

### ② 小麦粉、かたくり粉、①のサバ、サバの缶汁、たれ、卵をまぜて生地をつくる

①のボウルに小麦粉、かたくり粉を入れてまぜたあと、にら、にんじん、サバ缶の汁、酒、溶き卵をさっくりまぜて生地をつくる。生地がかたいときは水を入れて調整する。

### ③ ②の生地をフライパンで焼く

両面がこんがり焼けるまでしっかり火を通す。ホットプレートで焼いてもOKです。

### ④ ③を食べやすい大きさに切り、(ア)のたれをのせて完成

別の器に (ア) の材料をまぜてたれをつくる。切り分けたチヂミにたれをかけて完成。

### おすすめポイント！



記憶力UP



肥満予防

サバ缶は、脳の働きを良くし、肥満を防ぎます！

サバ缶には、カルシウムの他にDHAやEPAがたくさん含まれています。DHAは脳の働きを活性化し、認知症のリスクを減らします。EPAは内蔵脂肪を減らす効果が期待できます。

# ポパイサラダ



わ・和食 や・野菜



リクエスト献立で人気No.1のメニューです。ビタミンと鉄分たっぷりのほうれん草、にんにく入りのたれにより、ポパイのように強くなしてほしいという願いが込められています。

## 材料（4人分）

1人分 エネルギー 74kcal たんぱく質 3.3g 脂質 4.7g カルシウム 34mg 鉄 0.95mg  
ビタミンA 221μg ビタミンC 19mg 食物繊維 1.5g 食塩 0.73g

ほうれん草	・・・	120g	白すりごま	・・・	小さじ2	
きゅうり	・・・	80g	【ア】	三温糖（砂糖可）	・・・	小さじ1
にんにく	・・・	2g（お好み）		サラダ油	・・・	小さじ2
ロースハム	・・・	40g		濃口しょうゆ	・・・	小さじ2
ホールコーン	・・・	40g		米酢	・・・	小さじ2

## 作り方

- 1 ほうれん草をゆでる**  
ほうれん草をゆでてから、2～3cmに切る。
- 2 ロースハム、きゅうりを切る**  
ロースハムは千切り、きゅうりはうすい輪切りにする。
- 3 ①、②にホールコーンを混ぜる**  
①、②に水気を切ったホールコーンを混ぜる。
- 4 にんにくと【ア】の調味料を混ぜて完成**  
すりおろしたにんにくに、【ア】の調味料を加えてしっかり和える。

**さわやかだワンポイント** ほうれん草のビタミンCと鉄分の相乗効果がすごい！



緑黄色野菜の王様「ほうれん草」は、鉄分と鉄分の吸収をよくするビタミンCが豊富で、貧血、便秘、風邪の予防に効果的です。茹ですぎるとビタミンCが壊れるので、βカロテンの吸収率がアップする「炒める」調理方法がおすすめです。

給食で大人気 鶏肉を使ったメニューの定番！

# 鶏ささみのレモン（ゆず）漬け

わ・和食 や・野菜



子どもたちに大人気メニューです。鶏ささみ肉の揚げ物も、レモン果汁の酸味のおかげでさっぱりと食べることができます。冷めてもおいしく、お弁当のおかずにもピッタリです！

## 材料（4人分）

1人分 エネルギー 132kcal たんぱく質 13.4g 脂質 4.3g カルシウム 7mg 鉄 0.35mg  
ビタミンC 6mg 食物繊維 0.2g 食塩 0.85g

鶏ささみ肉	・・・ 4本	レモン(ゆず)	・・・ 1/4個
塩	・・・ 小さじ1/4	砂糖	・・・ 大さじ2
酒	・・・ 小さじ1	しょうゆ	・・・ 大さじ1
片栗粉	・・・ 大さじ2	みりん	・・・ 小さじ2
油	・・・ 適量		

## 作り方

### 1 鶏ささみの下準備をする

鶏のささみ肉は、筋があれば切り除き、塩と酒で下味をつける。

### 2 鶏ささみを揚げる

揚げ油を170℃に熱し、①のささみに片栗粉をまぶして、カラリと揚げる。

### 3 たれをつくる

レモンは表面の皮を薄くむき、薄くちょう切りにする。鍋に調味料を入れ、煮立ったら火を止めてレモンを加える。

### 4 揚げたささみに③のたれをかけて完成

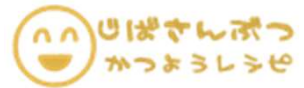
#### さわやかだワンポイント



鶏のささみは、良質のタンパク質がいっぱい！

鶏のささみ肉は脂質がほとんど無く、たくさんのタンパク質が含まれています。ささみのタンパク質は、消化吸収に優れていて胃にも優しいです。ビタミンA・Bが豊富に含まれており、野菜との組み合わせがおすすめです。

# 五目納豆



わ・和食 や・野菜 だ・大豆製品



保育所のお子さんから中学生まで大人気！給食の定番のおかずです。発酵食品である納豆とチーズと野菜の組み合わせで免疫力がアップします！

## 材料（4人分）

1人分 エネルギー 102kcal たんぱく質 7.6g 脂質 5g カルシウム 71mg 鉄 1.5mg  
ビタミンA 125μg ビタミンC 7mg 食物繊維 3.0g 食塩 0.79g

- |         |     |      |   |     |      |      |      |
|---------|-----|------|---|-----|------|------|------|
| 納豆      | ・・・ | 3パック | } | 醤油  | ・・・  | 大さじ1 |      |
| にんじん    | ・・・ | 20g  |   | (ア) | からし  | ・・・  | 少々   |
| 長ねぎ     | ・・・ | 20g  |   |     | 練り梅  | ・・・  | 小さじ1 |
| キャベツ    | ・・・ | 40g  |   |     | かつお節 | ・・・  | 適量   |
| ほうれん草   | ・・・ | 20g  |   |     |      |      |      |
| プロセスチーズ | ・・・ | 20g  |   |     |      |      |      |

## 作り方

### ① ほうれん草をゆでる

ほうれん草をゆでて、食べやすい大きさにみじん切りにする。

### ② 他の野菜をみじん切りにする

にんじん・長ねぎ・キャベツ・チーズを全てみじん切りにする。

### ③ ②、(ア)を混ぜ合わせて完成

みじん切りにした②の材料と納豆、(ア)の調味料を混ぜ合わせる。

### さわやかだワンポイント



納豆は、栄養豊富な万能食品です！

納豆には、たんぱく質、ビタミンB類、カリウム、鉄分などの豊富な栄養が含まれ、発酵により大豆に比べて栄養成分がさらに増えています。脂肪の燃焼を助け、疲労回復や肝臓機能の向上に効果があり、健康を保つ上で欠かせない栄養素がたっぷり含まれています。

じゃがいもとチーズの相性もばっちり！！

# ポテトのチーズ煮



や・野菜



じゃがいもにたっぷり含まれる  
ビタミンCは、デンプンのおかげで  
熱を加えてもこわれません。  
ビタミンCはチーズに含まれる  
カルシウムの吸収を助けます。

## 材料（4人分）

1人分 エネルギー 159kcal たんぱく質 2.9g 脂質 6.7g カルシウム 10mg  
鉄 0.52mg ビタミンC 35mg 食物繊維 1.7g 食塩 0.52g

じゃがいも	・・・ 400g	バター	・・・ 大さじ1
ベーコン	・・・ 30g	コンソメ	・・・ 大さじ1
玉ねぎ	・・・ 40g	プロセスチーズ	・・・ 80g
パセリ	・・・ 2g		

## つくり方

### ① ベーコンをバターで炒める

ベーコンをせん切りにし、フライパンにバターを溶かしてから炒める。

### ② ①に玉ねぎ・じゃがいもを入れ、さらに炒める

スライスした玉ねぎと一口大に切ったじゃがいもを①に入れて、さらに炒める。

### ③ やわらかくなるまで煮る

②がひたる位の水を入れ、コンソメも入れてじゃがいもが柔らかくなるまで煮る。

### ④ チーズを溶かして、からませたら完成

③にプロセスチーズ（小さめのさいの目に切る）を入れ、チーズが溶けたら、みじん切りにしたパセリを入れる。

#### さわやかだワンポイント



パセリは鉄分やβカロテン、ビタミンCなどが豊富！

パセリは鉄分が豊富で小松菜の約3倍もあり、貧血予防におすす  
めです。βカロテンにより、抗酸化作用、外部からのウィルス  
の侵入防止にも役立ちます。ビタミンCの含有量も野菜の中で  
トップクラスで、免疫力アップや疲労回復も期待できます。付け  
合せのパセリを捨てずに食べることをオススメします！



# じゃがくん



わ・和食



アーモンドには、体の酸化を防ぐビタミンEが含まれていて、体の働きを活性化してくれます。子どものおやつとしても適していますが、カロリーが高いため食べ過ぎに注意しましょう！

## 材料（4人分）

1人分 エネルギー 159 kcal たんぱく質 2.9g 脂質 6.7g カルシウム 10mg  
鉄 0.52mg ビタミンC 35mg 食物繊維 1.7g 食塩 0.52g

- |         |     |      |   |     |     |      |      |
|---------|-----|------|---|-----|-----|------|------|
| じゃがいも   | ・・・ | 400g | } | 砂糖  | ・・・ | 大さじ1 |      |
| 粉末アーモンド | ・・・ | 20g  |   | (ア) | みそ  | ・・・  | 大さじ1 |
| 油       | ・・・ | 適量   |   | みりん | ・・・ | 4g   |      |
|         |     |      |   | 水   | ・・・ | 大さじ1 |      |

## 作り方

### 1 じゃがいもを切る

じゃがいもはよく洗ってから皮をむき、一口大に切る。

### 2 じゃがいもを素揚げにする

切ったじゃがいもを素揚げにする。

### 3 たれをつくる

鍋に水を入れ、沸騰したら弱火にし、(ア)の調味料を入れて混ぜる。最後に粉末アーモンドを加えて、たれを仕上げる。

### 4 ③のたれにじゃがいもをからめて完成

③の鍋に、揚げたじゃがいもを入れて、たれをしっかりとらませる。

## さわやかだワンポイント アーモンドはビタミンEが豊富、ゴマの300倍！



アーモンドにはビタミンEが豊富に含まれています。ビタミンEの抗酸化作用により、体内を酸化から守り、細胞の健康維持を助ける働きがあります。食物繊維がレタスの約9倍もあり、便秘の予防に役立ちます。豊富なミネラルにより体の調子も整えることができます。

だ・大豆製品



りんごの甘みが美味しい！  
とてもヘルシーな手作りおやつです。牛乳ではなく豆乳を使ったことで、乳アレルギーのお子さんでも安心して食べられます。

## 材料（4人分）

1  
人  
分

エネルギー 113kcal たんぱく質 1.5g 脂質 6.1g カルシウム 20mg  
ビタミンA 3μg ビタミンC 1mg 食物繊維 0.8g 食塩 0.01g

りんご（皮ごと）	・・・ 1こ	アーモンド	・・・ 8g
卵	・・・ 8g	揚げ油	・・・ 適量
ホットケーキミックス	・・・ 60g	粉糖	・・・ 少々
豆乳	・・・ 16g	メープル	・・・ 少々

## 作り方

- 1 ボウルでホットケーキミックス、卵、豆乳を混ぜ合わせる
- 2 りんごを①にくぐらせ、アーモンドをまぶす
- 3 ②を揚げて、粉糖をかける  
お好みにメープルをかける

### さわやかだワンポイント



豆乳は、お腹の調子を整えます！

豆乳には乳酸菌のエサとなるオリゴ糖が含まれているので、腸内の乳酸菌が増え、腸内環境が整うことで便秘が解消されます。便秘が解消されれば、ぽっこりお腹も引込みます。栄養素の吸収が良くなり、代謝も上がって、ダイエットに繋がります。また、豆乳に含まれるたんぱく質を摂ることで筋肉が増えれば、基礎代謝量も上がります。



食育講座で子どもたちに人気があったメニューです。見た目が花のようにステキで、りんごとさつまいもが持つ自然の甘さがおいしいヘルシーなおやつです。

## 材料（6個分）

さつまいも	・・・150g	りんご	・・・1個
クリームチーズ	・・・30g	砂糖	・・・大さじ3
砂糖	・・・20g	レモン果汁	・・・大さじ2

## 作り方

### ① さつまいもをすりつぶす

さつまいもを厚めに皮をむき、輪切りにしてから蒸し器で蒸す。蒸し終わったら、熱いうちに裏ごしするかフードプロセッサーでペースト状にしておく。

### ② ①に砂糖とチーズを混ぜる

熱いうちに砂糖とクリームチーズを加えてよく混ぜる。冷めたら6等分して丸めておく。

### ③ 花びらになるスライスりんごをレンジする

りんごは皮をむき、半分にカットしてから4ミリにスライスする。ボウルにスライスしたりんごを入れ、砂糖とレモン汁をまぶしてから、ふんわりとラップをかけ、しんなりするまでレンジにかける。

### ④ ②を土台に、③の花びら3枚を差し込んで完成

②で丸めたチーズとさつまいもを少しつぶして土台にし、③のスライスしたりんご3枚を花のように差し込む。

## さわやかだワンポイント りんごは、1日1個で医者いらず！



りんごには、ビタミン類、ミネラルがバランスよく含まれています。りんごポリフェノールは血中の中性脂肪を抑制する効果があり、メタボ予防に役立ちます。クエン酸・リンゴ酸の抗酸化作用により、老化防止・美肌にも効果があります。

# いちじくパイ



いちじくが苦手な人も食べやすいおやつです。春巻きの皮でかぶとの形に折って作ると、折り紙のように楽しんで作ることができます。酸味がある甘さとパリパリした食感をぜひ味わってください！

## 材料（4人分）

1人分 エネルギー 106kcal たんぱく質 0.8g 脂質 5g カルシウム 12mg 鉄 0.17mg  
ビタミンA 32μg ビタミンC 2mg 食物繊維 0.8g 食塩 0.11g

いちじく	・・・ 6個	グラニュー糖	・・・ 30g
バター	・・・ 20g	シナモン	・・・ お好みで
レモン汁	・・・ 適量	バター	・・・ 適量
春巻きの皮	・・・ 20g		

## 作り方

### 1 いちじくの下準備をする

いちじくを縦に4等分する。フライパンにバターを溶かしてソテーする。軽く火が通ったら、グラニュー糖・レモン果汁の順に加え、水分がなくなるまで煮込む。最後にお好みでシナモンを入れる。

### 2 春巻きの皮をかぶとの形に折る

春巻きの皮が大きいときは、1/4にカットしたものを使う。

### 3 折った春巻きに煮込んだいちじくを詰める

春巻きが冷めてから、煮込んだいちじくを中に詰め、最後に春巻きの皮をかぶせる。

### 4 春巻きに焼き色をつけて完成

フライパンにバターを溶かし、中身が飛び出ないように気をつけながら、表側から先に焼き色をつける。

**さわやかだワンポイント** いちじくは消化を助け、鉄分・カルシウムも多い！



いちじくに含まれるペクチンは腸の活動を活発にし、便秘の解消に効果があります。果物の中でも鉄分・カルシウムが多く含まれ、貧血の予防・改善に役立ちます。疲労回復に効果があるクエン酸も多く含まれています。

# じゃがいものおやき



野菜を使ったおやつの中で子どもたちに一番人気があったメニューです。具を変えることで、いろいろな味のバリエーションが楽しめます。

## 材料（4人分）

1人分 エネルギー 89kcal たんぱく質 3.3g 脂質 2.4g カルシウム 44mg 鉄 0.23mg  
ビタミンA 19μg ビタミンC 13mg 食物繊維 0.4g 食塩 0.34g

じゃがいも	・・・	120g	ハム	・・・	1枚
米粉	・・・	40g	塩	・・・	少々
とろけるチーズ	・・・	20g	バター	・・・	4g

## 作り方

### 1 じゃがいもをゆでてからつぶす

じゃがいもは洗ってから鍋に入れ、かぶるほどの水を加え皮ごとゆでる。竹串をさして中心まで通るくらいまでゆでたら、ざるにとって熱いうちに皮をむいてからつぶす。

### 2 ①に米粉と塩を加えて練り、円形に伸ばす

少し冷めたら、米粉と塩を加えて練り、丸めながら平たく円形に伸ばす。

### 3 ハムとチーズをまぜて、②で包む

ハムを1cm角に切ってチーズと混ぜ合わせ、②の生地で包み、円盤の形にする。

### 4 ③の両面を焼いて完成

フライパンにバターを溶かし、③をならべて、中火で両面に焼き色がつくまでじっくりと火を通す。

## さわやかだワンポイント



### じゃがいものビタミンCは、みかん並み！

じゃがいもには、ビタミンB群・Cやミネラル成分が豊富に含まれており、特にビタミンCはみかん並みの含有量です。じゃがいものビタミンCは熱に強く、煮たり焼いたりしても壊れにくいので、加熱調理しても免疫力の向上が期待できます。カロリーもご飯の半分なので、とてもヘルシーです。

◆ 発行日 令和7年3月

◆ 発行者 新地町教育委員会

泉田 晴平：新地町教育委員会教育長

◆ 編集委員 新地町小中学校食育指導部会

荒 博史：新地小学校長（食育指導部会長・校長会代表）

小野 啓：福田小学校教頭（教頭会代表）

高玉 美紗子：尚英中学校教諭（保健主事代表）

黒田 祐子：駒ヶ嶺小学校講師（食育コーディネーター代表）

荒 千代子：福田小学校養護教諭

桑原 七穂：新地小学校養護教諭

関 安未華：駒ヶ嶺小学校養護教諭

濱部 理栄：尚英中学校養護教諭

福山 桂子：新地小学校栄養教諭

小泉 弘子：福島県学校給食会食育推進支援員

松本 一宏：指導主事（食育担当）