

### (主食) 麦ごはん

麦ごはん(1人分) 180g

### (主菜) 厚揚げの梅酒煮

豚もも薄切り肉	100g	① 豚肉は3~5cm幅に切り、こしょうをする。
こしょう	少々	② 厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、1cm厚さの3cm四方に切る。赤ピーマンは一口大に切る。たまねぎは2~3cmのくし型に切る。
厚揚げ	80g	③ さやいんげんはゆでて、2~3つに切る。
赤ピーマン(パプリカ)	40g	④ 鍋に梅酒とだし汁を入れ、煮立ったら豚肉を入れる。
たまねぎ	50g	⑤ あくを取り、赤ピーマンとたまねぎを入れ、火が通ったら厚揚げとしょうゆを加え、煮詰める。
さやいんげん	20g	⑥ さやいんげんを加え、ひと混ぜする。
梅酒	75ml	
だし汁	75ml	
しょうゆ	大さじ1/2	

### (副菜) 小松菜と切干し大根のごま辛子あえ

小松菜	80g	① 小松菜はゆでて水けをしぼり、3~4cm長さに切る。
切干し大根	6g	② 切干し大根は水でもどし、ゆでて3~4cm長さに切る。
白すりごま	小さじ2	③ Aを合わせ、①、②を加えて和える。
砂糖	小さじ1	
A 酢	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
練りからし	0.4g	

### (副菜) にんじんサラダ

にんじん	70g	① にんじんは4cm長さのせん切りにする。
パイナップル(缶)	40g	② パイナップルは小さく切る。
A サラダ油	小さじ1	③ Aを合わせ、①、②を和える。
酢	小さじ2	
塩	小さじ1/6	
こしょう	少々	

### 一人分栄養価

献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	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	ビタミンC mg	カリウム mg	食塩相当量 g
麦ごはん(180g)	272	4.3	0.7	59.0	6	0.7	0	0.07	0.02	0	89	0.0
厚揚げの梅酒煮	210	13.3	9.1	12.7	111	1.7	25	0.51	0.17	37	374	0.6
小松菜と切干し大根のごま辛子あえ	35	1.3	1.1	3.9	108	1.5	104	0.06	0.07	16	325	0.5
にんじんサラダ	45	0.3	2.0	6.1	11	0.1	242	0.04	0.02	4	119	0.5
合計	562	19.2	12.9	81.7	236	4.0	371	0.68	0.28	57	907	1.6

※栄養価は調味料等残量も考慮し計算

献立の栄養価は日本人の食事摂取基準(2020年版)を参考に、あまり運動していない(参照エクササイズガイド2006)18歳から64歳女性の1日の1/3量を目安としています。年齢、性別、運動量に応じて全体量の調整は主食で行いましょう。

北九州市のホームページに写真と一緒に掲載されています。『北九州市 栄養士さんの元気レシピ』(毎月1日更新)で検索!





◆●◆ 食生活で健康(幸)寿命プラス2歳!!

## 食育の環(わ)～食べる力＝生きる力～



### 残しま宣言

北九州市では、食品ロスを削減するために、食べ物の「残しま宣言」運動に取り組んでいます。  
捨てるものを少なくして、みんなが笑顔になれる「食事」の輪を広げましょう!

12 食育を推進しよう



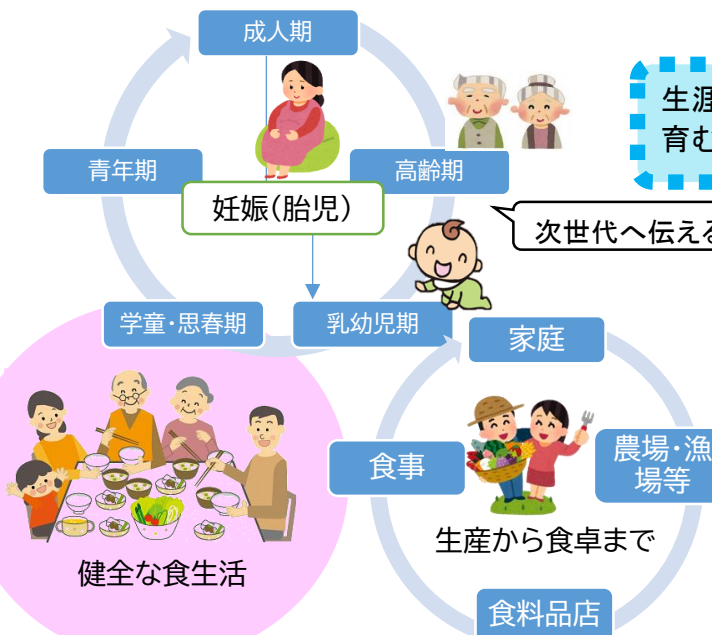
◀食育の取組を子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、農林水産省が作成した12のピクトグラムの中の1つ「⑫食育を推進しよう」です。

## 6月は食育月間です(毎月19日は食育の日)

毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定めています。  
「食育月間」や「食育の日」をきっかけに、「食べること」を少し考えてみませんか?

### 食育の環(わ)とは

「食育の環」とは、生産から食卓までの「食べ物の循環」、子どもから高齢者、そして次世代へといった「生涯にわたる食の営みの循環」を示します。また、食育は、豊かな自然、先人から受け継がれてきた文化、社会経済といった環境と密接な関係を持ち、生活の場としての地域とのつながりとも関連しています。



生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育むことが重要です

次世代へ伝える

### 食育で育てたい「食べる力」

- ★心と体の健康を維持できる
- ★食べ物の選択や食事づくりができる
- ★日本の食文化を理解し伝えることができる
- ★食事の重要性や楽しさを理解する
- ★一緒に食べたい人がいる
- ★食べ物を作る人への感謝の心

## 今月の献立のポイント

★今月の献立の...

主菜の「厚揚げの梅酒煮」は、豚肉と厚揚げでたんぱく質がしっかりとれます。副菜は練りからしや酢を使用することで美味しく減塩できる献立となっています。

食塩相当量は

**1.6 g**

～塩分は1日男性7.5g未満  
女性6.5g未満を目標に～

野菜量は

**142g**

～野菜は1日350g以上を目標に～

## おやつの適量を知ろう!

[1日の総エネルギーの10%程度に。とりすぎに注意しましょう。]

### かぼちゃの蒸しパン (6個分)

(材料)

冷凍かぼちゃ	100g
干しぶどう	30g
卵	1個
ホットケーキミックス	100g
牛乳	30ml
アルミカップ(8号)	6個

(作り方)

- ① かぼちゃは1cm角に切る。
- ② 干しぶどうは熱湯をかけておく。
- ③ 卵は溶きほぐす。
- ④ ボウルに材料を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ アルミカップに入れ、蒸し器で約15分蒸す。

★干しぶどうの代わりに角切りチーズやミックスベジタブルを使ってもよいです。

★ビニール袋に材料を入れて混ぜ、袋の端を切り、アルミケースにしぼり出すと、簡単に作れます。

エネルギー	105kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	1.7g
炭水化物	18.9g
食塩相当量	0.2g