

(主食)麦ごはん

麦ごはん(1人分) 180g

(主菜)牛肉としょうがの炒め煮

牛薄切り肉 120g
 ごぼう 40g
 にんじん 40g
 しょうが 5g
 サラダ油 小さじ1
 A { 酒 大さじ1
 水 大さじ1
 しょうゆ 小さじ2
 砂糖 小さじ1
 一味唐辛子 適宜

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切る。
- ② ごぼうは斜め薄切りにした後、細めのせん切りにし、酢水(分量外)につけておく。
にんじん、しょうがは細めのせん切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、ごぼうを炒める。
- ④ ③に牛肉とにんじんを加えて炒め、火が通ったら、しょうがとAを加えて煮る。
(好みで一味唐辛子を入れてもよい)

(副菜)かぼちゃサラダ

かぼちゃ 80g
 干しぶどう 8g
 { きゅうり 40g
 塩 0.2g
 プロセスチーズ 15g
 マヨネーズ 10g
 こしょう 少々

- ① かぼちゃは皮をむいてゆで、熱いうちに軽くつぶす。
- ② 干しぶどうは熱湯をかけておく。
- ③ きゅうりは薄く小口切りにし、塩をする。
しばらく置いて水けをしぼる。
- ④ プロセスチーズは5mm角に切る。
- ⑤ ①、②、③、④を混ぜ、マヨネーズ、こしょうで調味する。

(副菜)オクラとわかめの酢の物

オクラ 35g
 みょうが 10g
 乾燥わかめ 1g
 えび 20g
 卵 1/2個
 サラダ油 小さじ1/2
 A { 砂糖 小さじ1/2
 酢 小さじ1
 薄口しょうゆ 小さじ1/2

- ① オクラはゆでて、1~2cm長さの斜め切りにする。
みょうがは小口切りにする。
- ② わかめは水でもどし、熱湯に入れてさっとゆでる。
- ③ えびは、殻、背わたを取り、3等分に切ってゆでる。
- ④ フライパンに油を熱し、溶いた卵を入れ、炒り卵をつくる。
- ⑤ Aを合わせ、①~④を加えて味をなじませ、盛り付ける。

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
牛肉としょうがの炒め煮	172	10.4	9.6	8.6	19	1.1	141	0.08	0.15	2	349	1.0
かぼちゃサラダ	104	2.4	5.6	9.8	62	0.4	160	0.04	0.08	20	255	0.4
オクラとわかめの酢の物	47	3.5	2.3	2.2	35	0.4	42	0.04	0.08	2	128	0.4
合計	595	20.6	18.2	79.6	122	2.6	343	0.23	0.33	24	821	1.8

※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も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!!

食中毒に気を付けよう!



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!

6 手を洗おう

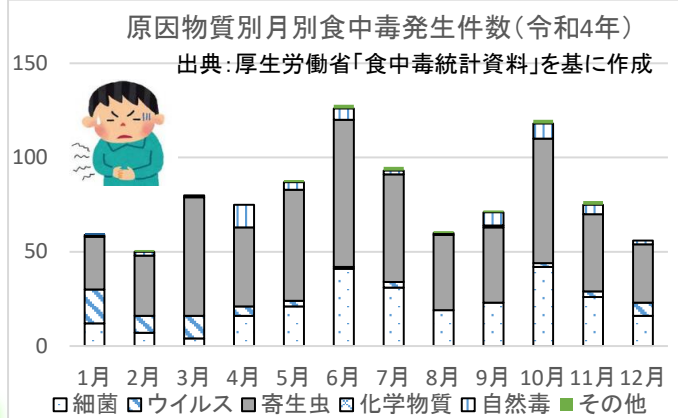


◀食育の取組を子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、農林水産省が作成した12のピクトグラムの中の1つ「⑥手を洗おう」です。

食中毒は、食物に付着したウイルスや細菌のほか、毒キノコなど、本来、食べてはいけないものに含まれた毒などが原因で生じる症状です。

食中毒は年間を通して発生します

- 梅雨時期(5月~6月)と夏(7月~9月)は湿度や気温が高く、細菌が増えやすいので、この時期には細菌性の食中毒の発生件数が増加する傾向にあります。
- 冬(12月~3月)は、ノロウイルスなどのウイルス性の食中毒の発生が見られます。
- アニサキスなどの寄生虫による食中毒は年間を通して発生しています。



家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

①食品の購入

- 消費期限などの表示をチェックしよう
- 肉・魚はそれぞれ分けて包んで持ち帰ろう



②家庭での保存

- 買い物から帰ったら、冷蔵や冷凍の必要な食品は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫へ入れよう



③下準備

- こまめに手を洗おう
- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫でしよう
- 生の肉や魚の汁が、生で食べる物にかからないようにしましょう



④調理

- 包丁やまな板は、肉・魚用、野菜用で使い分けよう
- 加熱する食品は中心まで十分に加熱しよう



⑤食事

- 食事の前に手を洗おう
- 作った料理は、長時間、室温で放置しないようにしましょう

⑥残った食品

- 早く冷えるように清潔な器具、容器に小分けにして保存しよう

今月の献立のポイント

★今月の献立の...

牛肉としょうがの炒め煮はしょうがの風味で薄味でも美味しくいただける1品です。オクラとわかめの酢の物は香味野菜のみょうがを使用した減塩レシピとなっています。

食塩相当量は

1.8 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

125g

~野菜は1日350g以上
を目標に~

おやつの適量を知ろう! カルピスかん (6個分)

(材料)

粉	寒天	4g
	水	450ml
	カルピス(原液)	150ml
	みかん(缶)	6個
	120mlカップ	6個

[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。]

(作り方)

- ① 鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ、2~3分間沸騰させながらかき混ぜ、煮溶かす。
- ② 火からおろし、カルピスを少しずつ加え混ぜ、あら熱をとり、器に入れ、氷を張ったバット等で冷やす。
- ③ 固まりかけたら、みかんをのせ冷蔵庫で冷やす。

エネルギー	59kcal
たんぱく質	0.4g
脂質	0.0g
炭水化物	13.6g
食塩相当量	0.0g