

(主食) ごはん

ごはん(1人分) 180g

(主菜) 牛肉とピーマンのオイスターソース炒め

	牛もも薄切り肉	120g	① 牛肉は一口大に切り、Aをからめ、かたくり粉をまぶす。
A	酒	大さじ1/2	② ピーマン、黄ピーマンは斜め切りにする。
	しょうゆ	小さじ1/3	③ 中華鍋に油とせん切りにしたしょうがを入れて熱し、香りがたったら①を加えて炒める。
	かたくり粉	小さじ1	肉の色が変わったら②を加える。さらにBを入れ、全体にからめる。
	ピーマン	40g	
	黄ピーマン(パプリカ)	40g	
	しょうが	7g	
	サラダ油	大さじ1/2	
B	オイスターソース	小さじ1	
	しょうゆ	小さじ1/3	
	酒	大さじ1/2	

(副菜) 水菜とさくらえびのサラダ

水	菜	90g	① 水菜は4cm長さに切り、さっとゆで、水けをきる。だいこんは繊維にそって、4cm長さのせん切りにする。
だいこん		30g	② さくらえびは、フライパンで乾煎りし、香りがたったら、火からおろして粗熱をとる。
さくらえび		6g	③ ①と②を混ぜ、器に盛り、ポン酢をかける。最後に、かつお節を上にかける。
ポン酢しょうゆ		小さじ2	
かつお節		1g	

(副菜) レタスとベーコンのスープ

レタス		40g	① えのきたけは5cm長さ、ベーコンは短冊切り、餃子の皮とレタスは細切りに、それぞれ切る。
えのきたけ		40g	② 鍋にごま油、ベーコン、えのきたけを入れて炒める。
ベーコン		10g	③ 水、鶏がらスープの素を加え、沸いたらレタス、餃子の皮を入れ、火を通す。
餃子の皮	3枚(18g)		④ 器に注ぎ、ごまをかける。
ごま油	小さじ1/2		
水	300ml		
鶏がらスープの素	小さじ1		
白すりごま	小さじ1/2		

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
ごはん(180g)	281	4.5	0.5	66.8	5	0.2	0	0.04	0.02	0	52	0.0
牛肉とピーマンのオイスターソース炒め	173	12.5	11.1	5.2	8	1.1	12	0.06	0.14	46	302	0.7
水菜とさくらえびのサラダ	25	3.6	0.2	3.2	159	1.1	50	0.05	0.08	28	305	0.4
レタスとベーコンのスープ	69	2.4	3.4	7.9	13	0.4	4	0.09	0.06	3	140	0.8
合計	548	23.0	15.2	83.1	185	2.8	66	0.24	0.30	77	799	1.9

※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!





◆◆◆ 北九州の豊かな未来に向けて 食べて健康！みんなで実践！ ◆◆◆

第三次北九州市食育推進計画

本市では、市民一人ひとりが健全な食生活の実践により生涯にわたって健康で心豊かに暮らすことができるよう、「第三次北九州市食育推進計画」に基づき進めています。



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！



食育ってなあに？

6月は「食育月間」です



本計画では、令和5年度までに食育に関心のある人の増加を目指します。

「食」は生きる上での基本であり、様々な体験を通じて「食」に関する知識と、「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人を育てることが「食育」です。

☆食育に関心がある人は78%

平成29年度北九州市食育に関する実態調査結果

食育に関心がある人の割合は78%であり、前回調査結果よりやや増加しています。



おうちde健康(幸)ごはん

新型コロナウイルスによる自粛生活の影響で、「おうちごはん」の回数が増えた方も多いのではないのでしょうか。ぜひこの機会に食事の内容を見直し、健やかな食生活の実現を目指しましょう。



1日3食、「主食・主菜・副菜」を揃えて
バランスのよい食事をとりましょう
バランスのよい食事は、免疫力を高めます。

副菜 野菜、きのこ、
いも、海藻類の
おかず



主菜 魚類、肉類、卵、
大豆製品のおかず

主食 ごはん、パン、
麺類

牛乳・乳製品、果物
食事や間食など、1日
の中でとりましょう。

☆栄養バランスをよくするポイント☆ 多様な食品使うと栄養のバランスがよくなります。

- ・サラダやあえ物、スープには主菜となるものをプラス
卵、納豆、豆腐、チーズ、缶詰（魚など）
- ・カレーや丼には副菜となるものをプラス
カット野菜、乾物（野菜、海藻）、缶詰（野菜）

手軽に使える食品をプラスしてみませんか！

献立を考えたり、料理にチャレンジしたり、「おうちごはん」を楽しみましょう！

今月の献立のポイント

★今月の献立の・・・

「水菜とさくらえびのサラダ」は、すぐに作れる簡単サラダです。さくらえびを使うことで、色味もきれいになり、カルシウムもたくさんとる

食塩相当量は
1.9g
～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
124g
～野菜は1日350g以上

おやつの適量を知ろう！

ヨーグルトゼリー（6個分）

〔1日の総エネルギーの10%程度に。摂りすぎに注意しましょう。〕

（材料）

粉ゼラチン	10g
水	80ml
牛乳	240ml
砂糖	大さじ4
プレーンヨーグルト	240g
ブルーベリージャム	50g
湯	少々
90ml カップ	6個

（作り方）

- ① ゼラチンは分量の水に振り入れ、15分程度おいてふやかす。
- ② 鍋に牛乳と砂糖を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら火を止め、①を入れて溶かす。
- ③ ヨーグルトに②を加える。
- ④ 器に③を流し、冷やし固める。
- ⑤ ブルーベリージャムを湯少々でゆるめて冷まし、④にかける。

エネルギー	91 kcal
たんぱく質	4.3 g
脂質	2.8 g
炭水化物	13.5 g
食塩相当量	0.1 g