

8月の食事管理記録より、他のお部屋にも参考にさせていただきたい料理をご紹介します。材料は8人分の分量に調整しています。栄養素は1人あたりの数値です。

ゆで鶏ムネの青じそ和え(めばえ)

鶏ムネ肉	640g
酒	大さじ2
塩こしょう	少々
片栗粉	適量
青じそドレッシング	適量

- ①鶏ムネ肉を一口大にそぎ切りにする。
- ②酒と塩こしょうを加えて揉みこむ。
- ③10分ほどしたら片栗粉をまぶす。
- ④お湯を沸騰させて鶏ムネ肉を入れ、くっつかないように混ぜながら水面に浮いてくるまでゆでる。
- ⑤氷水に取りしっかり冷やして水気を切る。青じそドレッシングと和えて完成！

エネルギー：104kcal たんぱく質：11.9g 脂質：3.2g 糖質：5.8g カルシウム：6mg

コメント

ゆで鶏ムネ肉は中華料理で水晶鶏（すいしょうどり・スイジンジィ）と呼ばれます。冷蔵庫に余りがちなドレッシングをうまく活用しています。子どもたちに大好評だったそうです！

枝豆とひじきの炊き込みご飯(ひまわり)

米	4合
枝豆(さやなし)	160g
ひじき(乾)	10g
人参	小1本
●しょうゆ	大さじ3
●みりん	大さじ3
●酒	大さじ3
●顆粒だし	大さじ2

- ①米は洗って30分以上浸水させる。枝豆はさやから実を取り出す。乾燥ひじきは水で戻して水気を切っておく。人参は皮をむいて短めのせん切りにする。
- ②炊飯釜に米、●を入れ、水を4合の目盛りまで注いで軽く混ぜ、枝豆、ひじき、人参をのせる。
- ③炊き上がったたらさっくりと混ぜて完成！

エネルギー：301kcal たんぱく質：5.7g 脂質：1.2g 糖質：61.4g カルシウム：36mg

コメント

枝豆×ひじき×人参の組み合わせで、ビタミン・ミネラルたっぷりの彩り豊かな炊き込みご飯になりました。炊き込みご飯のポイントは、

- ・しっかりと米を浸水させてから調味料を加えること
- ・水と調味料を合わせて炊飯器の線に合わせること

です。具材の種類や量によって調味料を調整してください。

かぼちゃコロッケ(かいらんの家)

かぼちゃ	800g (1/2個)
豚挽肉	240g
玉ねぎ	240g (1個)
塩・こしょう	少々
小麦粉	適量
卵	2個
パン粉	適量
揚げ油	適量

- ①玉ねぎはみじん切り、かぼちゃはレンジ(600W)で5分ほど加熱して、熱いうちにマッシャーやスプーンで潰す。
 - ②フライパンにサラダ油(分量外)を熱し、玉ねぎと豚挽肉を炒めて塩・こしょうを加える。
 - ③潰したかぼちゃに②を入れて混ぜる。
- ※粗熱をとって冷蔵庫で冷やすと成形しやすくなります。
- ④小判型に成形し、小麦粉→卵→パン粉の順につける。
 - ⑤180℃の油できつね色に揚げたら完成！

エネルギー：317kcal たんぱく質：8.5g 脂質：18.7g 糖質：26.0g カルシウム：36mg

コメント

夏野菜のかぼちゃは、秋から冬にかけて適度に水分が抜けて甘みが増します。煮物やサラダが定番ですが、コロッケにすることで主菜としてもおいしく食べられますね！

白ナスとベーコンのめんつゆバター炒め(おぼろ)

白ナス	600g (小6本)
ベーコン	80g
サラダ油	適量
めんつゆ	大さじ3と1/2
水	大さじ2
有塩バター	30g

- ①白ナスの皮をピーラーでしましまにむいて、食べやすい大きさに切る。3分ほど水にさらして水気を切る。
- ②フライパンにサラダ油を引いて熱し、ナスの両面に焼き色が付くまで中火で焼く。ベーコンも焼く。
- ③めんつゆと水を加えて全体を混ぜ合わせ、最後にバターを加え混ぜ合わせたら完成！

エネルギー：114kcal たんぱく質：2.2g 脂質：9.4g 糖質：3.7g カルシウム：15mg

コメント

真っ白なナスを白ナスと呼んだり、緑色のナスを白ナスと呼んだりしますが、今回はご寄附いただいた緑色のナスを使った料理です。皮が厚いので煮崩れしにくく、加熱するととろけるような食感になります！バターの風味が食欲をそそり、子どもたちは大変喜んだそうです。



9月1日は「防災の日」です。事務所の備蓄倉庫では、子どもたちと職員の3日分の水や食料を保管しています。各部屋でも、水や食料、カセットコンロ、ボンベ、ウォータータンクなど、必要なものが揃っているか確認してください。また、非常食は定期的買い足して、期限が近くなったものは消費するようにしましょう。(ローリングストック)



大根もち(すみれ)

大根	500g (1/2本)	①大根は皮をむいて大根おろしにする。※絞らないこと。
枝豆(さや付)	400g	②①に片栗粉と鶏ガラだしを混ぜる。
鶏ガラだし	小さじ2と1/2	③さやから取り出した枝豆を混ぜる。
片栗粉	大さじ4	④油を引いたフライパンに、形を成形しながら焼く。
サラダ油	適量	⑤両面が焼けたら完成！

エネルギー：135kcal たんぱく質：5.2g 脂質：8.3g 糖質：8.2g カルシウム：54mg

コメント

モチモチの大根もちに枝豆を混ぜ込んだレシピです。片栗粉の量は大根の水分に合わせて調節してください。しょうゆと砂糖の甘いたれをかけてもおいしそうです！

かぼちゃのクリームチーズ和え(若枝の家)

かぼちゃ	600g (1/2個)	①かぼちゃは小さめに切って皮を除く(そのままでOK)。耐熱ボウルに入れ軽く水をかけてふんわりラップをして、レンジ(600W)で5分ほど加熱する。
クリームチーズ	300g	②かぼちゃが熱いうちにマッシャーやスプーンで潰す。
はちみつ	大さじ1と1/2	③クリームチーズとはちみつを混ぜ合わせて完成！

エネルギー：187kcal たんぱく質：3.8g 脂質：11.4g 糖質：15.7g カルシウム：43mg

コメント

クリームチーズをたっぷり使ったクリーミーなかぼちゃサラダです。レーズンを混ぜてもおいしいとのことでした！アーモンドスライスなど、いろいろなトッピングをお試しください。

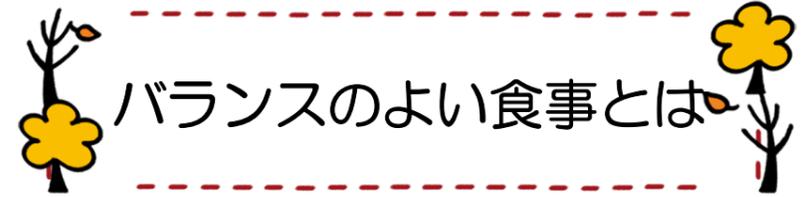
白ゴーヤの磯部揚げ(すずらん)

白ゴーヤ	小2本	①ゴーヤは両端を切り落とし縦半分に切り、中の種とワタをスプーン等で取り除き、5mm厚さの半月切りにする。
砂糖	大さじ1	②切ったゴーヤをボウルに入れたら砂糖と塩をしっかりと揉みこみ水分が出るまで置く。ぎゅっと絞って水気を切る。(10秒ほどさっと茹でるとより苦みが取れます。)
塩	小さじ1	③ボウルに●を混ぜ合わせ、水気を切ったゴーヤを入れ絡める。
●片栗粉	適量	④フライパンに油を熱し揚げ焼きにして完成！
●中華顆粒だし	小さじ1	
●塩・こしょう	少々	
●あおさ	適量	

エネルギー：37kcal たんぱく質：0.5g 脂質：2.0g 糖質：3.6g カルシウム：11mg

コメント

普段はれんこんやごぼうで作る野菜の揚げ物を、寄附でいただいた白いゴーヤで作ったそうです。ゴーヤが苦手な子でも食べられる一品になりました。カレー粉を入れるのもオススメとのことでした！



バランスのよい食事とは

ある部屋の食事管理記録より、『唐揚げに豚汁？肉と肉？カロリー的にどうなの？』という考えが何度もよぎりました」というコメントと共に、右の献立が記録されていました。(使用量は省略)

主食(ごはん)、主菜(唐揚げ)、副菜(ポテトサラダ)、汁物(豚汁)、果物(キウイ)と、パッと見るとバランスがとれておいしそうなお献立に見えますが、栄養価計算をしてみると、

- 唐揚げ丼 : 803Kcal
- ポテトサラダ : 184Kcal
- 豚汁 : 126Kcal
- キウイ : 15Kcal
- ロールケーキ : 224Kcal

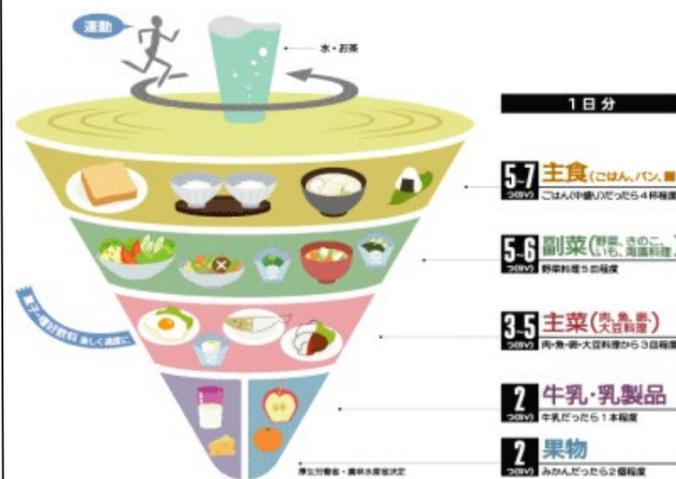
1人あたり合計 **1353Kcal** でした。ちなみにこの部屋の1食あたりの基準値は750Kcalです。

唐揚げ丼	米	鶏もも肉
	キャベツ	
ポテトサラダ	じゃがいも	きゅうり
	ハム	チーズ
	卵	サニーレタス
豚汁	大根	豆腐
	豚バラ肉	油揚げ
	小ネギ	
デザート	キウイフルーツ	
	ロールケーキ	

とってもおいしそうなお献立に見えますが・・・

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



揚げ物を使った唐揚げ丼、マヨネーズを使ったポテトサラダ、豚バラ肉を使った豚汁、生クリームをたっぷり使ったロールケーキ・・・。脂質の割合が高く、野菜(特に緑黄色野菜)が少ないです。この日は特別な献立ということでしたが、日ごろからこのような食事を摂っていると成長期に必要な栄養素が不足し、病気にかかりやすくなり、将来的には生活習慣病を引き起こすリスクが高くなります。

主食・主菜・副菜・汁物をそろえることが献立の基本ですが、使用する食材に偏りがないように、**様々な種類の食材を使用することが重要**です。

この部屋の職員さんに栄養価計算した結果をお伝えしたところ落胆されておりましたが、感覚的に「カロリー高いかも・・・」と気づけていたので問題ありません。食べすぎた翌日はあっさりした食事を摂るなどして、バランスをとりましょう。

物価高対策

「野菜が高いです!」、「果物は高く買えません!」という声が聞こえてきます。食費を抑えながら、栄養バランスも崩さないための買い物や料理のポイントをご紹介します。

☆旬の食材を買う

・・・旬の野菜や果物は安くおいしくて栄養素もたっぷりです!

☆PB商品を活用する

・・・PB(プライベートブランド)商品は、NB(ナショナルブランド)商品より価格が安く設定されています。品質はほとんど変わりません。

☆豆製品を主菜に使う

・・・ハンバーグのひき肉に半分豆腐を混ぜたり、厚揚げを主菜にしたりすることで食費を抑えられます。植物性たんぱく質の摂取量が不足している部屋が多いので、ぜひ積極的に取り入れてほしいです。

☆加工食品や既製品の使用頻度を減らす

・・・朝食など時間がないときに便利なウインナーやベーコンなどの加工食品ですが、鶏むね肉や鶏もも肉、豚小間肉と比べると割高です。gあたりの単価を考慮して商品を選びましょう。(鶏むね肉:70円/100g、鶏もも肉:130円/100g、豚小間肉:160円/100g、ウインナー:170円/100g、ベーコン240円/100g)