

# 手軽に美味しく、バランスアップ! 家族がよろ

おかずの種類が増えると、栄養のバランスもよくなります。

野菜料理など不足しがちな副菜を中心に、たのしんで作れるお手軽レシピをご紹介します!

## 市販のお惣菜などを使って簡単アレンジ! 食卓を、もっとにぎやかに。

お惣菜や缶詰をうまく利用すれば、時間をかけずにオリジナル料理のできあがり!

子どもでも簡単に作れる家族みんなにうれしい一品です。



副菜1つ エネルギー:21kcal 脂質:0.1g 食塩相当量:0.8g

市販のめんつゆを使って、おいしく味つけ。

### 副菜 たたききゅうりのめんつゆ漬け (4人分)

きゅうり……………3本(280g) めんつゆストレート……………1/2カップ

- ①きゅうりは塩(少々)をまぶして板ずり(まな板の上をごろごろさせる)をして10分ほどおく。
  - ②サツと水で流し、縦に2つに切り、長さも3cm位で切る。
  - ③かるくめん棒やペットボトルでたたき、めんつゆに漬けて10分ほどおく。
- ★めん棒でたたくので繊維が割れて味がしみやすくなります。  
★めんつゆに長く漬けると味が濃くなるので、そのときは汁気をきって盛ります。

市販品もひと手間加えるだけでオリジナル料理に。

### 副菜 ヤングコーンのマヨネーズ炒め (4人分)

ヤングコーン……………4パック(200g) 塩……………少々  
マヨネーズ……………大さじ1 こしょう……………少々

- ①ヤングコーンの水気をきる。
  - ②テフロンのフライパンにマヨネーズを弱火で温め、ヤングコーンを入れてかるく炒める。
  - ③塩、こしょうで味を調える。
- ★炒めるとき、ヤングコーンがくずれやすいので、静かに混ぜましょう。



副菜1つ エネルギー:42kcal 脂質:3.0g 食塩相当量:0.6g



副菜1つ エネルギー:26kcal 脂質:1.1g 食塩相当量:1.2g

お惣菜でサツと手軽に作れるサラダ。

### 副菜 ひじきの煮物のサラダ (4人分)

ひじきの煮物(市販品)……………180g 酢……………大さじ1  
プチトマト……………4個(80g) 油……………小さじ1  
サラダ菜……………5~6枚(40g)

- ①プチトマトは十字に切る。
- ②ひじきの煮物、①、酢、油を混ぜる。
- ③サラダ菜を食べやすくちぎる。またはお皿に敷く。そこに②を盛る。全体を混ぜていただく。

# こぶ、アイデア料理を作ろう。

## 食材を丸ごと使って、クッキング。 いろんな料理に、おいしく変身!

野菜は、皮や葉っぱまで全部を料理にを使って、おいしくいただきます。工夫次第で、いつもとちがった味や食感が楽しめます。また、段取りよく調理して、エネルギーも効率よく使しましょう。



副菜1つ エネルギー:63kcal 脂質:3.0g 食塩相当量:0.9g

茎もいっしょに茹でて、緑黄色野菜をしっかりと。

### 副菜 ブロッコリーのピーナッツ和え (4人分)

ブロッコリー……………1個(280g) (a)醤油……………大さじ1/3  
ピーナッツ(いったもの)……………20g 砂糖……………小さじ2  
だし……………大さじ1

- ①ブロッコリーは房の部分は小房に分け、茎の部分は皮をむいて薄切りにする。熱湯に塩(少々)を入れた中で茹で、水にとり、水気をきる。
  - ②ピーナッツは粗くかく。
  - ③(a)を合わせ、①、②を和える。
- ★時間がたつと水分が出てくるので、和えるのは食べるときに。  
★花のところが茎の部分、両方の歯ごたえが楽しめます。

炒めることで、皮と実の食感を楽しめる料理。

### 副菜 かぶの三杯酢和え (4人分)

かぶ……………4個(280g) (a)酢……………大さじ1  
油……………大さじ1 醤油……………大さじ1  
砂糖……………小さじ2  
だし……………大さじ1

- ①かぶは皮付きのままちょう切りにする。
  - ②フライパンや中華鍋に油を温め、①をサッと炒め、(a)を流し入れ、全体をからませる。
  - ③そのまま時々混ぜ、10分以上おく。
- ★かぶの葉をサッと茹でて、彩りに添えてもよいでしょう。



副菜1つ エネルギー:64kcal 脂質:4.1g 食塩相当量:0.9g

大根とにんじん、2色の皮で、彩りも美しく。

### 副菜 大根の皮のきんぴら (4人分)

大根の皮……………160g 醤油……………大さじ1  
にんじんの皮……………120g 砂糖……………小さじ2  
油……………大さじ1 だし……………大さじ1  
一味唐辛子……………少々

- ①大根とにんじんの皮は3~4cm長さのせん切りにする。
  - ②フライパンか小鍋に油を入れ、①を入れて油がまわるまで炒め、醤油、砂糖、だしを加え、汁がなくなるまで煮る。最後に好みで一味唐辛子をふる。
- ★油をごま油にすると、さらに香りがよくなります。



副菜1つ エネルギー:65kcal 脂質:4.0g 食塩相当量:0.9g

# 平日は慌ただしくても、バランスのとれ

## 朝食

### 大切な朝は、スピード勝負。

朝ごはんは、1日のはじまりの大切なエネルギー源。時間がなくても、抜いてしまわないように気をつけましょう。前夜の残り物を活用したり、冷凍させたごはんをあたためて使えば、効率よく準備できます。

### もっと手早く用意するには？

Point1

下ごしらえで、  
手間いらず。

夕食の支度をすると、次の日の朝のことを考えて、食材を準備。あらかじめ切ったり、茹でたりしておけば、朝から準備しなくて済みます。

Point2

調理しなくて  
いいものを用意。

そのまま食べられるチーズや果物を用意すれば、時間も手間もかかりません。また、食欲がないときには、飲むヨーグルトや野菜ジュース(100%)も便利です。

Point3

パターンを決めて、  
悩まない。

朝はお決まりのパターンを決めておけばラクチンです。一品ずつ新しいメニューに変えるだけでも、レパートリーが広がっていきます。



おにぎり(2個)・・・主食2つ 野菜ジュース・・・副菜1つ いたどり卵・・・主菜1つ 6Pチーズ・・・牛乳・乳製品1つ プチトマト

エネルギー:545kcal 脂質:13.2g 食塩相当量:2.2g

## 朝は、ごはんを食べて目を覚まそう！

- 朝起きたときに頭が「ボヘツ」としてしまふのは、寝ている間に体温が下がっているため。
- 朝ごはんを食べて脳と体を目覚めさせ、代謝を上げる必要があります。
- ごはんには、脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれているので、
- 朝から勉強や仕事に集中できるのです。朝ごはんの習慣をしっかり身につけましょう。



料理に時間をかけられないときも、あらかじめ準備をしておけば安心。  
メニューのバリエーションをいくつか作っておくのが、  
素早く準備するコツです。

## 昼食

給食は、バランスの  
よい食事のお手本。

1日に必要な食事量の約1/3がとれるように計算された給食。  
5つの料理グループがバランスよくとれるので、  
残さず食べましょう。

ごはん…主食2つ いろいろ野菜の炒めなます…副菜1つ  
魚の竜田揚げごふきいも添え…副菜1つ 主菜2つ  
牛乳…牛乳・乳製品2つ みかん…果物1つ

エネルギー:792kcal 脂質:21.0g 食塩相当量:2.8g



## 夕食

足りない分を、  
しっかりカバー。

夕食には、不足しやすい副菜を中心としたメニューを。  
果物が不足していたら、夕食でとるようにしましょう。



副菜 主菜 八宝菜 (4人分)

豚もも肉……………280g さやえんどう……………12~15枚(40g)  
白菜……………2枚(200g) 油……………大さじ1  
玉ねぎ……………1個(160g) 醤油……………小さじ2  
生しいたけ……………4枚 塩……………小さじ1/2  
にんじん……………60g 片栗粉……………大さじ1

①豚肉は、口大に切る。②白菜は3cmの長さのそぎ切りにする。生しいたけ、にんじんは、白菜と同じ大きさに切る。さやえんどうは筋をとって下茹でし、水にとる。③フライパンに油大さじ1/2杯を温め、豚肉をざっと炒めて別皿にとる。④フライパンを洗って拭き、油大さじ1杯を温め、②の野菜を炒める。そこに豚肉をもどし入れ、醤油と塩で味をつける。⑤大さじ2杯の水で溶いた片栗粉を少しずつ入れてとろみをつける。(水溶き片栗粉は全量入らないこともあります)

副菜 カリフラワーのごまマヨ和え (4人分)

カリフラワー……………1/2個(280g) (a)マヨネーズ……………大さじ1・1/3  
すりごま……………大さじ1・1/3  
醤油……………小さじ2  
塩……………少々

①カリフラワーは小房に分けて茹でる。②(a)を合わせて①を和える。

ごはん…主食2つ カリフラワーのごまマヨ和え…副菜1つ  
八宝菜…副菜2つ 主菜2つ 梨…果物1つ もやしスープ

エネルギー:670kcal 脂質:175g 食塩相当量:3.7g

## 1日の献立の食事バランス (子ども1人あたり 2,200kcal±200kcal)

### 朝食

主食……………2つ  
副菜……………1つ  
主菜……………1つ  
牛乳・乳製品……………1つ



### 昼食

主食……………2つ  
副菜……………2つ  
主菜……………2つ  
牛乳・乳製品……………2つ  
果物……………1つ



### 夕食

主食……………2つ  
副菜……………3つ  
主菜……………2つ  
果物……………1つ

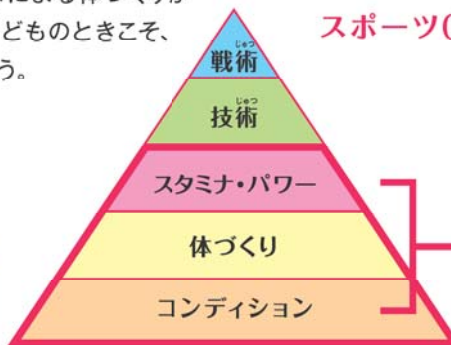


エネルギー:2,007kcal 脂質:51.7g 食塩相当量:8.7g

# スポーツする子どもも、食事バランスで

## 運動上達のために必要なことは？

サッカーなどの試合で結果を出すためには、毎日の練習も大切ですが、食事による体づくりが基本となります。成長著しい子どものときこそ、しっかり食べるようにしましょう。



スポーツ(競技)と食事の関係

成長期はとくに運動上達のために、食事が欠かせません。



### 体は毎日、生まれ変わっている!?

肌や筋肉など、人の体の細胞は毎日作りかえられています。健康な体を保つためには、栄養バランスのとれた食事を食べることが大切です。(答えは右ページ下へ)

- Q1 脳や体のエネルギー源(グリコーゲン)は、どのくらいの期間で補う必要があるでしょうか? ①1日 ②1週間 ③10日
- Q2 肌は何日くらいで生まれ変わるのでしょうか? ①3日 ②30日 ③300日
- Q3 筋肉は何日くらいで生まれ変わるのでしょうか? ①1時間 ②10日 ③100日

## 食事も大事なトレーニングのひとつ。

活躍しているスポーツ選手のある合宿中の食事を見てみましょう。スポーツ選手だからといって、特別な料理を食べているわけではありません。バランスよくたくさんの料理を食べるので、「食事バランスガイド」のコマもうまりやすいのです。



### スポーツ選手が合宿中に食べていた食事



高校生スポーツ選手(アスリート)のある合宿中の夕食(ビュッフェ)

# もっと元気に!

「もっと速く走りたい」など、子どもの望みはさまざま。そこで、体を動かす子どもの成長に必要な栄養や、運動時に気をつけたい食事のことを知っておきましょう。

## 体づくりを考えて、食事をしましょう。

バランスのよい食事には、体をつくる栄養素がそろっています。また、十分に休養をとることや、生活リズムを整えることも忘れてはいけません。

### 副菜

よいコンディション(体調)で練習できる体をつくれます。毎食食べましょう。



### 牛乳・乳製品

身体や歯をつくれます。毎日欠かさずとりましょう。

### 主食

エネルギー(スタミナ)のもとになります。ごはんを中心に毎食しっかり食べましょう。

### 主菜

しっかりした体をつくる材料になります。適量をとるようにしましょう。

### 果物

コンディション(体調)を整えるビタミンがとれます。毎日忘れずにとりましょう。

## 試合など運動する前の食事で気をつけるポイント。

### 主食

次の日にしっかり動けるように、ふだんよりも多めにとりましょう。

### 副菜

消化のよくない食物繊維を多く含む根菜(ごぼうなど)は控えめに。

### 主菜

油が少ない煮込み料理や蒸し料理がおすすめ。

### 牛乳・乳製品

お腹の調子を崩しやすい人は、当日は控えても大丈夫です。

### 果物

バナナやオレンジなどでエネルギーのもととなる炭水化物をしっかりと。

## 運動前後も運動中も、こまめに水分を補給しましょう。

「食事バランスガイド」では、水分はコマの軸であらわされています。運動時にはとくに気をつけて、水分補給しましょう。水分補給が目的なら水で十分ですが、長時間の練習で多量に汗をかいた時は、スポーツ飲料で失われたミネラルを補給しましょう。