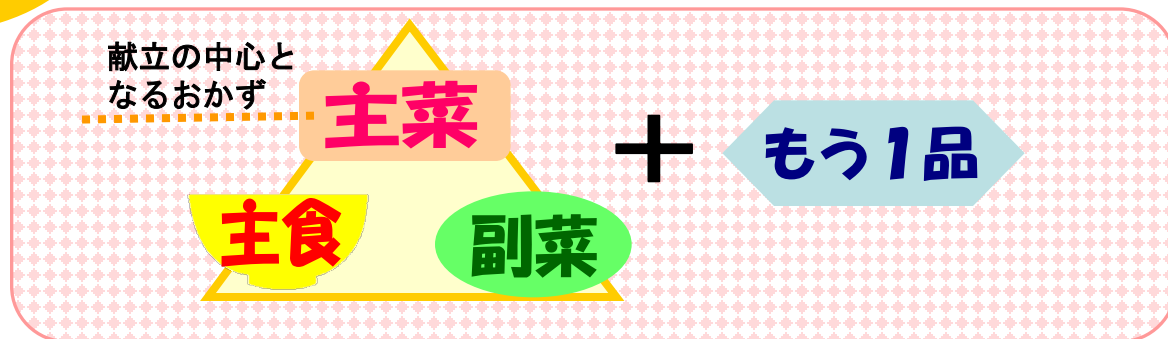


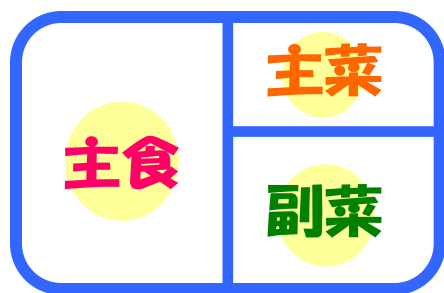
～食事で健康な心とからだを育もう～
バランスのよい食事で毎日元気！

おさらい

主食・主菜・副菜を基本にバランスのよい食事！



12月号からお話してきた『主食・主菜・副菜』が揃った**食事の基本形**を用いてお弁当を作ってみましょう。基本形を活用すると彩りだけではなく、栄養のバランスもよくなります。



主食：主菜：副菜
3：1：2

上記の基本形でお弁当にすると栄養バランスや彩りがよくなります。果物は副菜には入らず、『もう一品』に入るのでお弁当のお楽しみとして加えてもいいですね♪

◆お弁当箱を選ぶときのポイント◆

お弁当箱をひっくり返してみましょう。通常のお弁当箱には底面に〇〇mlと書かれていますが、上記の基本形でおかずやごはんを詰めると

お弁当箱の容量 〇〇ml = 1食あたりのエネルギー 〇〇kcal

となります。表示がない場合は水を入れて、どれほどの量の水が入るか確かめてみましょう。

1日に必要なエネルギーを考えると、1食あたり450～800kcalほどになります。身長や体重、普段の活動量に合わせてお弁当箱も選択しましょう。

今回は5ページでお弁当を作る際のポイントをご紹介します！



春が旬のおいしい食材

◆ 旬の食材を取り入れてもっと美味しく♪ ◆

食材名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
菜の花	●	●	●									●
新玉ねぎ				●	●							
春レタス				●	●							
たい		■	■	■								
あゆ				■	■							
あじ			■	■								
デコポン	★	★	★									

多くの野菜が1年中店頭に出回っていますが、同じ野菜でも旬の時期のものは味がよく、栄養価も高いのです。『主食・主菜・副菜』の食事バランスを意識した後は、旬の時期に収穫された魚介や野菜も献立に取り入れてみましょう。春が旬の美味しい食材をご紹介します！

4月オススメの魚介

さわら

さわらは成長によって名前が変わる出世魚です。小さいものは関西では「さごし」、関東では「さごち」と呼びます。瀬戸内海でとれるものは、たいと比較されるほど美味しいといわれています。



主菜



の**魚**をもっと美味しく
3ページで紹介！

4月オススメの野菜

新玉ねぎ

春に出回る新玉ねぎは、収穫されたばかりのもので水分が多くてやわらかいのが特徴的です。甘みが強く、辛みもおだやかなので、生で食べるのもおすすめです。



副菜



の**野菜**をもっと美味しく
4ページで紹介！

4月オススメのもう1品



お肌に嬉しくて、朝食にもピッタリな
簡単スープを教えて！

そんな贅沢なスープは
7ページで紹介！

旬をもっと美味しく! ★4月3ページ★

旬の魚をもっと美味しく

主菜

今月は

さわら



ささじま君

さわらは4~6月に旬を迎えますが、地方によっては「春告げ魚」と呼ばれています。さわらはほっそりとした体からは想像できないほど大きな口とすどい歯を持っているので、いわしやさば、いかまでも食べてしまいます。脂ののった濃厚な味が特徴的です。

●選び方

- ・色つやがよく、皮の斑点がくっきりしているもの
- ・身がしまっていて、血合いが濃いもの

●和洋中なんでもござれ!

- ・トマト煮やチーズ焼といった洋風料理からごま油やしょうがのきいた中華料理もおすすめ!
- ※西京味噌などに漬け込んでおくのもオススメです。

さわらに含まれる栄養素

DHA

中性脂肪やコレステロールの軽減が期待されます

白身魚にしては脂質含有量が高いのが特徴的です。また良質のたんぱく質も豊富に含まれています。

さわらをもっと美味しく!

旬の味覚を味わいましょう♪

さわらのカレー照り焼き

Point

旬の味覚

和風

簡単



202 Kcal

塩分 1.6g

調理時間 15分

●材料 (2人分)

- ・さわら ... 2切れ
- ・塩 ... 小さじ1/6
- (A) ... 40g
 - しょうゆ ... 小さじ1 1/2
 - みりん ... 小さじ1 1/2
 - カレー粉 ... 少々
- ・植物油 ... 小さじ1
- ・グリーンアスパラガス ... 3本
- ・ごま油 ... 小さじ1
- ・塩、こしょう ... 各少々

●作り方

- ①さわらは1切れを半分になり、塩をふっておく。
- ②Aはボウルなどに合わせて混ぜておく。
- ③アスパラガスは固い根元を落としてはかまをそぎ、乱切りにする。
- ④フライパンにごま油を熱し、3を入れて炒め、色が鮮やかになったら塩、こしょうをふって取り出す。
- ⑤4のフライパンをふいて植物油を熱し、水けをふいた1を入れ、弱めの中火で両面をきつね色になるまで焼く。指で身を押して弾力があれば火が通っているので、2を加えてさっとからめる。

★体に優しいポイント★

冷めてもおいしいカレー風味の照り焼きは、お弁当にもぴったり! さわらの上品な味わいにカレー風味がアクセントとなり、いつもと違った照り焼きになります。

※さわらの照り焼きは焼いてから冷凍できます! お弁当に持っていきながら、朝凍ったまま詰めれば、昼には自然解凍して食べられます。(アスパラは冷凍には不向き)

旬をもっと美味しく! ★4月4ページ★

今月は

新玉ねぎ

旬の野菜をもっと美味しく 副菜

玉ねぎは根っこのように見えますが、これは根ではなく葉の根元がふくらんで大きくなった鱗茎(りんけい)と呼ばれる部分です。厳密にいうと、葉っぱの部分になります。日本で本格的な栽培が始まったのは明治時代からだといわれています。

●選び方 

- ・皮に傷などがなく、乾いていてツヤのあるもの
- ・しっかりと硬く、重みのあるもの

●保存方法

- ・蒸れると傷んでしまうので、丸のままであれば涼しく乾燥した場所に保存します。
- ※炒めてから冷凍しておく便利です。

玉ねぎに含まれる栄養素

アリシン

玉ねぎの香り成分で涙の原因にもなります
アリシンはビタミンB1の吸収を助けてエネルギーを生成する代謝を助けます。

涙を抑えるには、切る前に玉ねぎをよく冷やしておく効果的です。

新玉ねぎをもっと美味しく!

旬の味覚を味わいましょう♪

春玉ねぎと油揚げの煮物

Point

旬の味覚

和風

普通



88 Kcal

塩分 0.8g

調理時間 15分

●材料 (2人分)

・新玉ねぎ	...	150g
・油揚げ	...	1/2枚
・植物油	...	小さじ1 2/3
(A)	{	
だし	...	150ml
しょうゆ	...	小さじ1
塩	...	少々
砂糖	...	小さじ1
酒	...	大さじ1
・こしょう	...	少々

●作り方

- ①玉ねぎは縦4等分にし、葉がついていたら、葉は3cm長さに切る。油揚げは6等分する。
- ②フライパンに油を熱し、玉ねぎの周りを焦がさないようによく炒める。
- ③玉ねぎが透明になったら玉ねぎの葉、油揚げ、Aを入れて材料に味がしみこむまでゆっくり煮る。
- ④汁けが少なくなったら、火を止める。最後にこしょうをふる。

★体に優しいポイント★

春玉ねぎをさらにごちそうに変身させるのは、弱火でゆっくりソテーするひと手間。とろりとした甘みが口に広がります。硫化アリルの含まれる玉ねぎたっぷり疲労回復!

季節をもっと楽しく! ★4月5ページ★

新学期のお弁当

主菜

お弁当のポイント!

①冷ましてから詰める

詰めてから冷ますのではなく、冷ましてから詰めることが重要です。傷みを防ぎます。

②水けをきる

煮詰めるなどして、おかず自体の水けを抑えることも大切ですが、かつお節やごまで和えても水けを抑えられます。

③しっかりと火を通す

お弁当は通常常温で持ち歩くので、しっかりと火を通しましょう。

④頑張り過ぎない!

お弁当は愛情一番!「おいしく食べてね♪」の想いをおかずと一緒に詰めましょう。



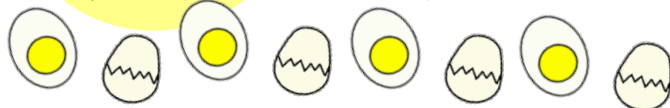
卵は万能選手!?

お弁当に欠かせない定番メニューの『卵焼き』!

メイン選手に選ばれるには理由があった!

卵にはビタミンC以外の必要な栄養素がすべて含まれています。特にたんぱく質の構成成分となるアミノ酸のバランスがよいのが特徴です。育ち盛りのお子さんには嬉しい食材です。

今回はビタミンCを補えるよう、ほうれん草を加えた卵焼きメニューをご紹介します!いつものお弁当に彩りもプラスしましょう♪



お弁当メニュー

定番の卵焼きをちょこっとアレンジ!

ほうれん草の卵焼き

Point

お弁当

和風

簡単



239
Kcal

塩分
1.3g

調理
時間
10分

★体に優しいポイント★

ほうれん草とハム、チーズの入った味わい深い卵焼き。栄養満点の1品です。巻き焼きなので、カットも自由。お弁当にも便利です。卵のたんぱく質、ほうれん草に含まれる鉄分、ビタミンCで貧血を予防。

●材料 (2人分)

・ほうれん草	...	60g
・卵	...	4個
・ロースハム	...	20g
・粉チーズ	...	10g
・塩	...	小さじ1/6
・植物油	...	大さじ1

●作り方

- ①ほうれん草はたっぷりの湯でゆでて、粗みじん切りに切る。
- ②ボウルに卵は溶きほぐし、ほうれん草、ハム、チーズ、塩を加える。
- ③卵焼き鍋を熱して油を薄くひき、2を鍋全体に薄く流しいれる。
- ④半熟の状態になったら、手前に巻き終わったらなべの向こう側へ卵を移動させる。
- ⑤手前の空いている部分に油を薄くひき、再度2の卵液を流しいれる。4と同じ作業を繰り返しながら、卵焼きを作る。

季節をもっと楽しく! ★4月6ページ★

春色サラダ

副菜



世界のサラダ事情

ハワイ

サーモンとトマト、ねぎを混ぜた「ロミロミ・サーモン」やマグロやたこのぶつ切りとねぎを混ぜた「ポキ」など新鮮な食材を活用したものが多くの特徴です。

タイ

日本のサラダにあたる料理は「ヤム」と呼ばれ、和え物に近い料理です。辛いものを食べたときは舌のヒリヒリを抑えるために生野菜を食べるそうです。

フランス

フランスの定番サラダといえば「ニースサラダ」です。トマト、玉ねぎ、オリーブ油、アンチョビ、ゆで卵が入った具たくさんのサラダです。

ひじきもサラダにアレンジ♪

海藻類には豊富にミネラルが含まれていますが、ひじきは特にカルシウムや鉄を多く含んでいます。また女性に嬉しい食物繊維もたっぷり含まれています。

和食のイメージが強いひじきですが、今回は洋風にアレンジしました。ひじきの旬は3～4月です。こちらの旬もたっぷり味わいましょう。

ほかにも水で戻したひじきをハンバーグのたねに混ぜ込んだり、チャーハンや炒め物に加えたりと用途は様々です。煮物だけではなく、使い方もいろいろ工夫してみましょう!

春色サラダレシピ

爽やかサラダで気分も春色に♪

ひじきとじゃが芋の
ヨーグルトサラダ

Point

春サラダ

洋風

貧血対策

118
Kcal塩分
1.1g調理
時間
20分

●材料 (2人分)

・じゃが芋	…	大1個
・きゅうり	…	1/2本
・ベーコン	…	1/2枚
・芽ひじき(乾)	…	大さじ1
・プレーンヨーグルト	…	大さじ1
・マヨネーズ	…	小さじ2
・塩	…	小さじ1/4
・七味とうがらし	…	少々

●作り方

- ①じゃが芋は皮つきのまま洗ってラップに包み、電子レンジ強で3～4分加熱する。あら熱がとれたら皮をむいてひと口大にする。
- ②きゅうりは薄い小口切りにして塩少々(分量外)を振り、しんなりしたら水けを絞る。
- ③ベーコンは細かく切って油を引かないフライパンでから炒りにして冷ます。
- ④ひじきはあらって水に浸してもどし、熱湯でサッとゆでてザルに上げて冷ます。
- ⑤ボウルにヨーグルトとマヨネーズを混ぜ合わせて1～4をあえ、塩と七味とうがらしで味を調える。

★体に優しいポイント★

パン食にも合うひじき料理。和食材であるひじきも、じゃが芋とサラダ仕立てにすることで立派な洋食です。じゃが芋には加熱に強いビタミンCが、ひじきには水溶性食物繊維が豊富に含まれています。

季節をもっと楽しく! ★4月7ページ★

新年度はピカピカのお肌で!

もう1品

新年度がスタートする時期だけど、お肌の調子も整えてスタートしたいわね。今回はビタミンエースの心強い助っ人をご紹介しますわ!



規則正しい生活でお肌もイキイキ♪

体の健康状態は肌に現れやすいので、美しい肌を保つためには規則正しい生活が不可欠です。おとなのにきびの原因はストレスや睡眠不足、生活習慣の乱れがあげられます。ほかにも便秘や紫外線といった影響もあります。チョコレートやナッツ類などの脂肪分を多く含む食品は、にきびの原因の一つになるので、食べすぎには注意します。



夜更かしはお肌の天敵! お風呂にゆっくり入って血行をよくし、十分な睡眠をとりましょう。

美肌対策に食べたいメニュー♪

乾燥対策に嬉しい成分

リコピン

リコピンはトマトの皮の赤い色素に含まれる成分です。有害な活性酸素の働きを抑える強い抗酸化作用をもっています。

助っ人登場!



ぜひビタミンA・C・E(エース)と一緒にとりたい成分です。

ビタミンC

コラーゲンの生成を促進
ビタミンCを多く含む食材
→野菜や果物



レタスとトマトのかき玉スープ

Point

美容

洋風

簡単



44
Kcal

塩分
1.0g

調理
時間
10分

●材料 (2人分)

・レタス	...	60g
・トマト	...	80g
・卵	...	小1個
・コンソメの素	...	小さじ1/2
・水	...	1 1/2カップ
・塩	...	小さじ1/6
・こしょう	...	少々

●作り方

- ①レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ②トマトは湯むきし、くし形に切る。
- ③鍋にコンソメの素、水、トマトを入れて火にかけ、煮立ったら塩、こしょうを加える。レタスを入れて再び煮立ったら、溶きほぐした卵を流し入れ、卵が浮いてきたら火を止める。

★体に優しいポイント★

レタスには便秘解消に役立つ食物繊維が豊富です。トマトの赤い色素成分リコピンには、抗酸化作用が期待できます。トマトの酸味とレタスの食感が目覚めの朝食にもピッタリです。