

## ～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！

4月になり、桜の開花の知らせも聞こえてくる季節となりました。天気の良い日には、春の訪れを探しにお弁当を持ってかけてみましょう。外で食べるお弁当は普段の食事とは異なる味わいを楽しめます。お弁当を存分に楽しむために、お弁当を作るコツをご紹介します。まずは、下のクイズに答えてみましょう。

### お弁当クイズ

Q1 お弁当をつめるとき、一番最初につめた方がよいのは？

- A. ごはん      B. 温かいおかず      C. レタスなどの生野菜      D. 果物

Q2 お弁当に使う油はどちらがよい？

- A. 動物性の油      B. 植物性の油

Q3 お弁当の汁にじみを防ぐ食品のうち、誤っているものは？

- A. 焼き麩      B. おぼろこんぶ      C. カットわかめ      D. ひじき

どれかなあ？



いくちゃん

### ◆ 答え ◆

Q1 A. ごはん

一番分量の多いものをつめると、ほかのものがつめやすくなります。ただし、ごはんをギューギューに押さえつけると、ごはんがつぶれて固くなってしまいますので、**ふんわり**と盛り付けましょう。また、冷めずにつめると、お弁当箱のふたの裏側に水滴がついて、味を悪くするだけでなく、傷みの原因にもなるので、粗熱をとってからつめるようにします。

Q2 B. 植物性油脂

炒め物などにバターやラードなどの動物性の油を使うと風味はアップしますが、冷めると白く固まってしまいます。そのため、**冷めても固まらない植物性の油**のほうが向いています。**肉も脂身の少ない部位**を選ぶことが大切です。豚や牛はヒレ肉やもも肉、鶏肉は皮を除いた肉かささみがオススメです。

Q3 D. ひじき

ひじき以外のA～Cの食品は煮物や和え物に加えておくと、**余分な汁けを吸ってくれます**。汁の出そうな料理のそばにつめておくだけでも効果的です。塩蔵わかめは汁けを吸ってとける心配がありますが、カットわかめは戻さずそのまま煮物や和え物に入れることができます。ひじきも同じ乾物ですが、十分にもどしてから調理をするため、ほかのおかずの汁けを吸う効果はあまり期待できません。

ちょっとした工夫でもっと美味しくなるね♪



## 今日から使える！ お弁当作りのポイント

前ページでの内容をふまえて『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。このページではお弁当に欠かせない おかずのポイントと、栄養バランスについてご紹介します。

### ★お弁当のおかずのポイント

① 同じ調理法のおかずを重ねない

油脂を多く使った料理や塩分の高い料理は1品までにしましょう。

② 料理が動かないようにしっかりつめる

料理を箸で押しても動かなければ、しっかりつまっている証拠です。おかずケースや仕切りを使いすぎると、すき間なくしっかりつめることができないので注意します。

③ すき間を埋めるのに彩りのよいミニトマトやきゅうり、にんじんなどの野菜を活用する

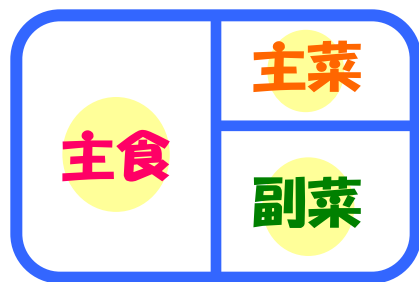
お弁当全体の彩りがよくなるだけではなく、ビタミン・ミネラルも補えます。レタスやキャベツなどの葉物野菜は仕切りの役割にもなります。

**フラグ1** 乾物を使った切り干し大根や ひじき、五目豆、ほかにもきんぴらなど、まとめて作って冷蔵庫にストックしておける**常備菜**が便利です。見た目は地味ですが、お弁当だけではなく忙しい朝や夕食のプラス1品にも重宝します。

➡ **オススメレシピを8ページで紹介！**



### ★お弁当の栄養バランス



**主食 : 主菜 : 副菜**  
**3 : 1 : 2**

上記のバランスで詰め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。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。



# 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♪ ◆

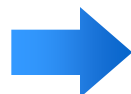
食材名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ブロッコリー	●	●	●								●	●
新玉ねぎ				●	●							
春キャベツ			●	●	●							
あさり			■	■					■			
ほたて	■	■	■	■								■
真鯛(養殖)		■	■	■								
伊予柑		★	★	★								

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

### ほたて

ほたてはグルタミン酸やコハク酸、グリシンなどのうま味成分を豊富に含むため味がよく、中国ではゆでて乾燥させた『干貝』(カンペイ)が重宝されています。



副菜



の魚をもっと美味しく  
4ページで紹介！

## 4月オススメの野菜

### キャベツ

春に収穫される春キャベツは、冬キャベツに比べてふんわりと軽く、みずみずしいのが特徴です。葉がやわらかいので、サラダや和え物にもオススメです。



主菜



の野菜をもっと美味しく  
5ページで紹介！

## 4月オススメのメニュー

今月のオススメは

7ページで紹介！

お花見のお弁当にピッタリな  
メニューをご紹介します♪

天気の良い日には、  
お弁当を持って  
でかけてみましょう♪





旬をもっと美味しく！ ★4月4ページ★

## 旬の魚をもっと美味しく

副菜

今月は

ほたて

ほたては『帆立』と書きますが、これは片方の貝殻を船に、もう片方の貝殻を帆にして海を走るものだと考えられていたため、このような名前がついたといわれています。ほたてには鉄や亜鉛が含まれ、ほかにもビタミンAやE、B群がバランスよく含まれています。

## ●ほたての選び方

- ・口にさわるとすばやく閉じるもの
- ・厚さがあり、重みがずっしりとしているもの

厚みのあるほたては貝柱が十分に成長している証拠なので、貝を開かなくても判断できます。

ほたてに限らず貝類は傷みやすいので、手に入れたその日のうちに食べるようにしましょう。

## ほたてに含まれる栄養素

ビタミンB<sub>12</sub>

ほたてには貧血予防・対策と関係の深いビタミンB<sub>12</sub>と鉄、葉酸が含まれていまほかにもタウリンが豊富に含まれており、魚介類の中ではトップクラスの含有量です。

## ほたてをもっと美味しく！

## チンゲンサイとほたてのラー油和え

Point

旬の味覚

中華

普通

82  
Kcal塩分  
1.0g調理  
時間  
15分

## ●材料 (2人分)

- ・チンゲンサイ … 1株(100g)
- ・ほたて貝柱 … 4個(80g)
- ・ごま油 … 少々 塩 … 少々
- ・酒 … 小さじ1 しょうが(細切り) … 適量
- ・塩・こしょう … 少々 しょうゆ … 少々

## &lt;手づくりラー油: 作りやすい量&gt;

- ・干しえび(粗みじん切り) … 大さじ1
- ・赤とうがらし(粗くちぎる) … 1本
- ・長ねぎ(みじん切り) … 5cm分
- ・ごま油 … 大さじ3

## ●作り方

- ①チンゲンサイは縦2つに割り、水に浸してから熱湯でシャキッとゆで、水にとって冷ます。2cm幅に切って塩少々(分量外)をふり、水けを絞る。
- ②ほたてはごま油をなじませたフライパンで両面を軽く焼き、塩、酒をふって味をからめ、手でひと口大にさく。
- ③ラー油を作る。小さめのフライパンまたは小鍋にラー油の材料を合わせ、焦がさないよう弱火でじっくり加熱する。香りが立ってきたら火を止め、そのまま冷ます。
- ④①、②、しょうがを合わせ、塩、こしょう、しょうゆで味付けし、③を適量加えて仕上げる。

## ★体に優しいポイント★

チンゲンサイの淡白な味わいは、ほたてのうま味を引き立てます。チンゲンサイのビタミンCには、ほたての鉄の吸収を助ける働きがあり、ほたてに含まれるタウリンには、血圧の上昇を抑える働きがあります。

旬をもっと美味しく！ ★4月5ページ★

今月は

キャベツ

旬の野菜をもっと美味しく

主菜

キャベツはヨーロッパ原産で、日本に渡ってきたのは江戸時代の頃ですが、食用として栽培され始めたのは、明治時代以降だといわれています。キャベツには仲間が多く、芽キャベツや結球しないプチベールやカーボロネロなど様々です。

●春キャベツの選び方 

- ・カットしてあるものは芯が大きすぎないもの
- ・ふんわりと軽く、ツヤがあり、みずみずしいもの

## ●保存方法

- ・丸のままなら新聞紙で包み、冷暗所に保存しましょう。外から1枚ずつはがして使うと、より鮮度を保つことができます。

## キャベツに含まれる栄養素

ビタミンU



別名をキャベジン。ビタミンUは胃酸の分泌を抑え、胃の粘膜の修復を助けます。  
また、**ビタミンC**も含まれますが、特に外葉や芯に多く含まれます。

キャベツをもっと美味しく！

旬の味覚を味わいましょう♪

キャベツと豚肉の  
洋風しょうが焼き

Point

旬の味覚

洋風

普通

170  
Kcal塩分  
0.9g調理  
時間  
20分

## ●材料（2人分）

- ・キャベツ … 4枚(300g)
- ・マッシュルーム … 4個
- ・赤とうがらし … 1本
- ・豚もも肉 薄切り(脂なし) … 80g
- ・白ワイン … 小さじ1
- ・オリーブ油 … 大さじ1
- ・しょうがのみじん切り … 1/2かけ
- ・塩 … 小さじ1/4
- ・黒こしょう(粗引き) … 少々
- ・粉チーズ … 大さじ1

ほかのきのこでもOK!

## ●作り方

- ①キャベツはひと口大に切る。マッシュルームは石づきをとって5mmスライス、赤とうがらしは種を取り出して輪切りにする。
- ②豚肉はひと口大に切り、塩こしょう(分量外)と白ワインで下味をつける。
- ③フライパンに分量の半分のオリーブ油としょうが、赤とうがらしを入れて炒め、香りが出てきたら②を炒め、一度取り出しておく。
- ④残りのオリーブ油を加えてキャベツ、マッシュルームを炒め、③を戻して塩、こしょうで調理する。器に盛り、粉チーズをふる。

## ★体に優しいポイント★

たっぷりのキャベツの甘みに、粉チーズと黒こしょうでアクセントをつけました。キャベツに含まれるビタミンUは消化を助ける働きがあります。このひと皿で主菜と副菜を兼ねられます。



季節をもっと楽しく！ ★4月6ページ★

## 新生活スタート！

もう1品

### 朝食でも基本のバランスを！

4月になり、新生活がスタートしました。一日を元氣よくスタートするためにも、しっかりと朝食を食べましょう。

朝食の基本は左の『**主食**・**主菜**・**副菜**』の3つがそろっていることが大切です。それぞれの役割を確認してみましょう



前日のうちに用意しておく、朝の準備も楽になります。夕食の準備と一緒に済ませてしまいましょう。

#### 主食

脳の唯一のエネルギー源である『**糖質**』を多く含みます。  
(パンやごはん、麺類、芋類など)

#### 主菜

体温を上げる作用が一番大きい『**たんぱく質**』を多く含みます。  
(肉、魚介類、大豆製品、卵など)

#### 副菜

体を元気に動かすために不可欠な『**ビタミン・ミネラル**』を多く含みます。  
(野菜、豆類、きのこ類、海藻類、果物など)

#### もう1品

特に味噌汁やスープなどの汁物は体を温める効果があります。

### 朝食にオススメメニュー

体を温めるのにピッタリなメニューです

## オニオンスープ

Point

朝食

洋風

普通



82  
Kcal

塩分  
1.1g

調理  
時間  
15分

#### ●材料 (2人分)

・玉ねぎ … 140g  
・植物油 … 小さじ2  
・コンソメの素 … 小さじ1/2  
・水 … 1 1/2カップ  
・塩 … 小さじ1/5  
・こしょう … 適宜  
・食パン … 10g  
・粉チーズ … 小さじ1

前日下準備  
しておく&便利♪

#### ●作り方

- ①玉ねぎは薄切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、①を弱火でじっくりと焦がさないように炒め、あめ色になるまで炒める。
- ③なべにコンソメの素、水を入れてあたため、②を入れて煮立ったら火を弱めて5～6分煮、塩、こしょうで調味する。
- ④食パンは切って粉チーズをふり、オーブントースターで焼く。
- ⑤器に③を盛り、④を入れる。

#### ★体に優しいポイント★

玉ねぎをあめ色になるまで炒めるので、玉ねぎの甘みとうま味を丸ごといただけます。玉ねぎの甘み成分の1つ、フラクトオリゴ糖は腸内でビフィズス菌を増やし、腸内環境を保つのに役立ちます。

季節をもっと楽しく! ★4月7ページ★

## お花見へ行こう

主食



### お弁当を持ってお花見へ

お花見とは日本で昔から習慣的に行われている行事で、桜の花や梅の花を愛でながら、春の訪れを楽しむ行事です。桜は春の短い期間でしか咲かないため、毎年人々の心に強い印象を与え、桜の花の美しさと儚(はかな)さは、しばしば人の命の儚(はかな)さに例えられたりします。

お花見を楽しむうえで欠かせないお弁当ですが、せっかくのお弁当が傷んでしまっただけでは残念ですね。最初のページではお弁当を作るうえでのポイントをご紹介しましたが、このページではお弁当の傷みを防ぐポイントをご紹介します。



今回は殺菌効果のある酢を使った、具だくさんの『いなりずし』をご紹介します♪

### お花見弁当メニュー

### お弁当が傷まない工夫をしましょう

- ① 汁けが残っていると、まわりのおかずやごはんにしみ、傷みやずくなります  
煮物の場合、煮立てて煮汁をとばすか、かたくり粉や卵でとじるなどの工夫をしましょう。
- ② おにぎりを作るときは雑菌が入らないようにラップを使いましょう  
殺菌・防腐作用のある酢や梅干しを使うのも手です。
- ③ しっかりと中まで火が通るようにしましょう  
生焼けでは傷みが早くなります。
- ④ 前日のおかずをつめる際は、念のために当日の朝にも一度火を通したほうが安心です

### 見た目もきれいいななりずしです

## じゃこと高菜のいなりずし

Point

行楽

和風

普通



428  
Kcal

塩分  
3.3g

調理  
時間  
30分

#### ●材料 (2人分)

・油揚げ	...	4枚		
<煮汁>				
・だし汁	...	1/2カップ	・酒	...
・みりん	...	大1/2	・砂糖	...
・黒砂糖	...	大3/4	・しょうゆ	...
・ごはん(固めに炊いたもの)	...	200g		
<すし酢>				
・酢	...	大1 1/3	・砂糖	...
・塩	...	1g		
<具>				
・高菜漬け	...	30g	・ちりめんじゃこ	...
・黒いりごま	...	大1		

#### ●作り方

- ①油揚げは熱湯に通して油抜きし、水けをしぼり半分に切る。
- ②なべに煮汁をあわせて入れ、油揚げを広げるようにして1枚ずつ入れ、落とし蓋をして煮汁がほぼなくなるまで煮る。
- ③酢飯をつくる。なべにすし酢の調味料をあわせて火にかけ、ひと煮立ちしたら火を止めて冷ましておく。
- ④ごはんを③を回しかけて手早く切るようにまぜ、冷ます。
- ⑤高菜漬けは細かく刻んで水につけ、塩抜きをしてしっかり水けをしぼる。
- ⑥ちりめんじゃこは熱湯をかけて水けをしぼる。
- ⑦④に⑤、⑥とごまを加えてさっくりまぜ、8等分にして1つずつ俵型に握る。
- ⑧②の油揚げで⑦を包む

### ★体に優しいポイント★

じゃこと高菜をごはんに混ぜ込むと、香りや食感がよくなるだけでなく、彩りもきれいに仕上がります。すし酢はひと煮立ちさせることで、酢がやわらかくなります。



毎日をもっと元気に！ ★4月 8ページ★

# すくすく元気！

副菜

4月になり、新しい生活がスタートしました。お子様が元気よく生活できるよう、お子様の成長に不可欠な栄養素をきちんと補給しましょう。

### ◆特に補給したい栄養素◆

カルシウム

⇒ じょうぶな骨づくりを促します

たんぱく質

⇒ 筋肉や臓器を構成します

鉄分

⇒ 赤血球の構成成分で、貧血を予防します

食物繊維

⇒ かむ力を鍛えます

今回はお子様の成長に欠かせないカルシウムと鉄分を含む切り干し大根を使ったメニューをご紹介します。

## 切り干し大根を作ろう

切り干し大根はご家庭でも簡単に作ることができます。気温が上昇してくるこの季節にチャレンジしてみませんか？

### ◆作り方◆

- ①大根を皮つきのまません切りにする
- ②盆ザルなどに広げ、天気の良い日に干す
- ③カラカラに乾くまで3～4日干す。

できあがり♪

今回ご紹介するレシピも手づくり切り干し大根で作ってみてくださいね！  
(大根1/2本分です)

かんたん♪



## 新生活にオススメメニュー

### 手づくり切り干し大根と油揚げの煮物

Point

新学期

和風

普通



106  
Kcal

塩分  
1.1g

調理  
時間  
15分

#### ●材料 (6人分)

- ・切り干し大根(せん切りタイプ) ... 1/2本分
- ・にんじん ... 1/4本
- ・油揚げ ... 1枚
- ・植物油 ... 大さじ1

#### <A>

- ・だし ... 1 1/2カップ
- ・薄口しょうゆ ... 大さじ2
- ・みりん ... 大さじ1
- ・砂糖 ... 大さじ1

#### ●作り方

- ①切り干し大根は水につけて戻し、水けをきっておく。
- ②にんじんはせん切りに、油揚げは熱湯でさっとゆでて油抜きをし、短冊に切る。
- ③なべに油を熱し、①、②を加えて炒め、全体に油がまわったらAを加える。
- ④③が煮立ったら弱火にして、汁けがほとんどなくなるまで煮る。

### ★体に優しいポイント★

切り干し大根には便秘解消に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。手づくりの切り干し大根は歯ざわりが違います。よくかんで食べるので、食べ過ぎ防止にもつながります。