



ぴよにわ子ども食堂

たまごチーム



相模女子大学短期大学部食物栄養学科
栄養指導ゼミナール

井比千遙・岩崎胡桃・菅野友結・田澤歩実

親子で簡単！ スタミナメニュー



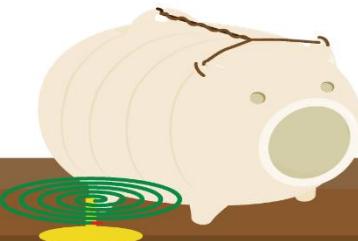
- ・韓国風そぼろ丼
アレルギー食品→卵
- ・わらび餅風おやつ

献立のポイント

・韓国風そぼろ丼

★食欲の出ない夏でも食べやすい丼物にし、お肉や野菜を献立に盛り込み、栄養バランスを考えました。

★子どもが嫌いなキノコは、エノキタケを使い、お肉と合わせることで食べやすくしました。



・わらび餅風簡単おやつ

★親子で簡単に作ることができるわらび餅です。さっぱりとして、黒糖をかけたりなどアレンジも加えやすい おやつです。



ご飯に合う！☆色鮮やかな韓国風そばろ丼



材料（1人分）

・ごはん	：1人分	・牛ひき肉	：30 g
・ほうれん草	：35 g	・豚ひき肉	：20 g
・人参	：20 g	・えのきたけ	：20 g
・もやし	：20 g	★砂糖	： 3 g
☆ごま油	： 3 g	★酒	： 5 g
☆白ごま	： 1 g	★コチュジャン	： 3 g
☆しょうゆ	： 2 g	★しょうゆ	： 3 g
☆鶏がら	：0.8 g	★にんにく	： 1 g
☆塩	：0.2 g	・卵	： 1個

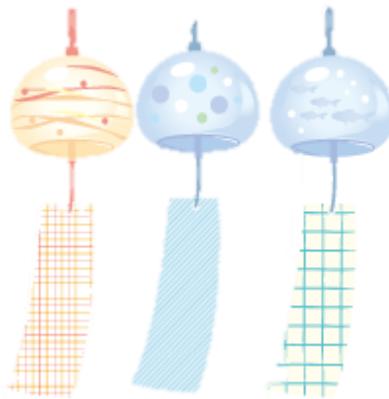


アレルギー食品
たまご・ひき肉（牛肉・豚肉）

作り方

- ① 小鍋に水を入れ沸騰させ、沸騰したら火を止めて卵を入れ蓋をせずに10分放置する。
- ② ほうれん草を5cmに切り、人参は5cmの細切り、えのきは5cmに切る。☆をボウルに合わせておく。
- ③ 鍋にお湯を沸かし、ほうれん草、人参、もやしを入れ2分弱茹で、水にあけ水気を切る。
- ④ ①のボウルによく絞った②を入れて和える。
- ⑤ ★を合わせておく。フライパンに油をひき牛ひき肉と豚ひき肉、えのきを炒める
- ⑥ 火が通ったら合わせた★を入れ全体になじませる。
- ⑦ ご飯に③と⑤と温泉卵を盛り付ける。

夏にさっぱり☆わらび餅風簡単おやつ



材料（1人分）

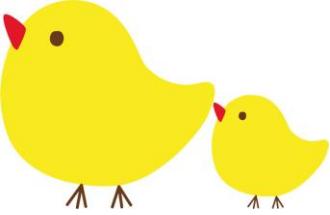
- ・片栗粉： 25 g
- ・砂糖： 15 g
- ・水： 125cc
- ・きな粉： 15 g
- ・砂糖： 8 g
- ・塩： 0.1 g



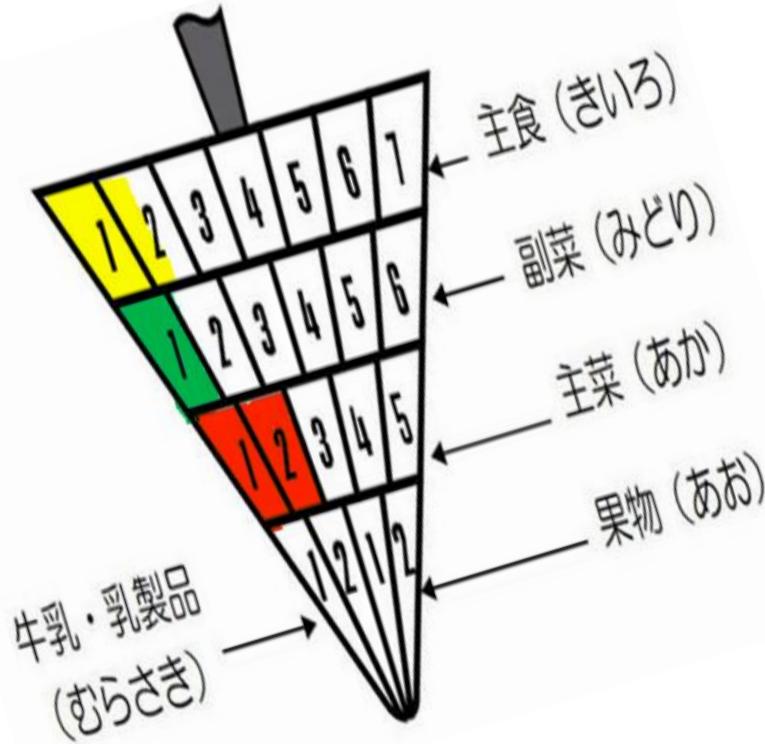
作り方

- ① きな粉、塩、砂糖をビニール袋に入れて合わせておく。
- ② 鍋に片栗粉、砂糖、水を入れ火にかける前によく混ぜておく。
- ③ 弱火から中火にかけ、木べらで絶えず混ぜ合わせ、固まり始めたら弱火にして引き続き混ぜ合わせる。
- ④ 透明になったら火を止めて1分ほど混ぜる。
- ⑤ スpoonを二本使い一口大にまとめて氷水に落していく。
- ⑥ 冷えたら水気を切り、①をかけて完成！

栄養価

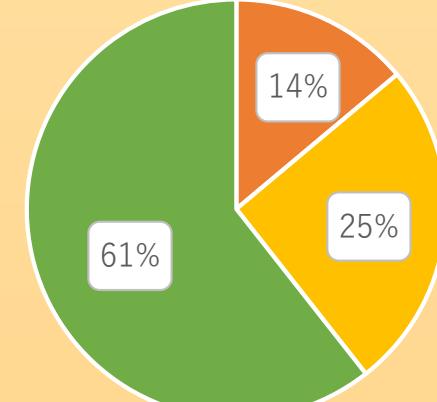


食事バランスガイド
このままではコマが傾いて
回転しません！



【PFCバランス】

- ・P(たんぱく質): 13.9%
- ・F(脂質): 25.5%
- ・C(炭水化物): 60.6%



■ たんぱく質 ■ 脂質 ■ 炭水化物

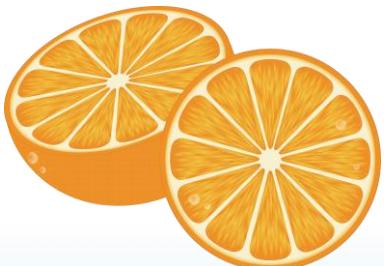
【ポイント】💡

ほうれん草やきな粉を入れて**鉄分**を多く摂取！
きな粉やえのきで**食物繊維**をしっかり摂る！
卵や豚肉で**ビタミンB₁, B₂**もばっちり！
カルシウムは牛乳やチーズ、桜エビなどで簡単に補うことができる！

コマが回転する朝・夕のおすすめ献立

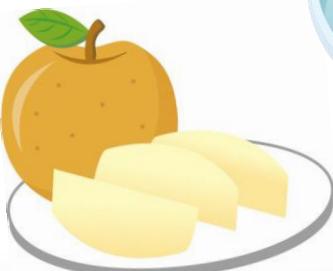
(例) 朝

- 食パン(目玉焼き、ベーコンやハム)
- ウインナー
- マカロニサラダ
- 牛乳
- 果物



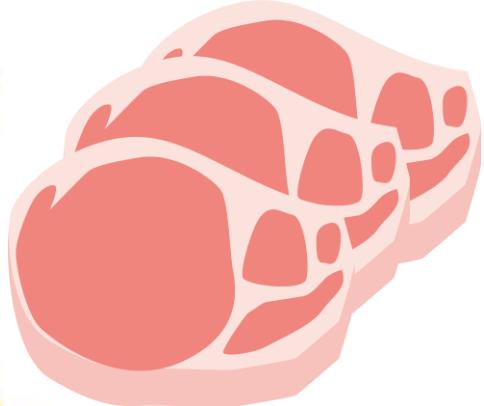
(例) 夕

- ご飯
- 鮭のホイル焼き
- 小松菜のお浸し
- 味噌汁
- 果物

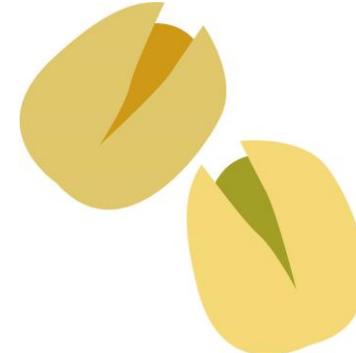


(100gにおける)

ビタミンB₁の量が多い順に 並べてみましょう



豚ひれ肉



ピスタチオ



精白米



カシューナッツ

答え

- 1.豚ひれ肉 (1.32g)
- 2.カシューナッツ (0.54g)
- 3.ピスタチオ (0.43g)
- 4.精白米 (0.02g)

ビタミンB₁には、ご飯やパン、麺類などの糖質をエネルギーに変えてくれる働きがあります。

ビタミンB₁が不足すると、ご飯やパンなどが体内でエネルギーに変換されず、疲労物質として体内にたまるため疲れやすくなりります。

このほかにも、マイタケやほしのりなどにビタミンB₁が多く含まれてますので、積極的に摂るようにしましょう。