

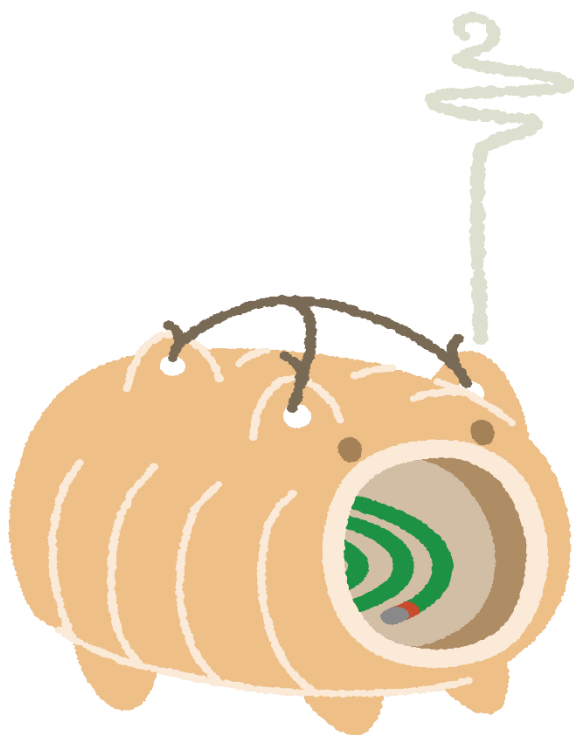


# ぴよにわ子ども食堂

## 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

井比千遥・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。さっぱりとしていて、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ぼろ丼



## 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



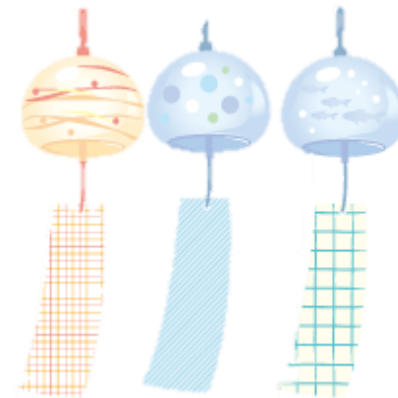
アレルギー食品  
たまご・ひき肉（牛肉・豚肉）

## 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5 cmに切り、人参は5 cmの細切り、えのきは5 cm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、水にあげ水気を切る。
- 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

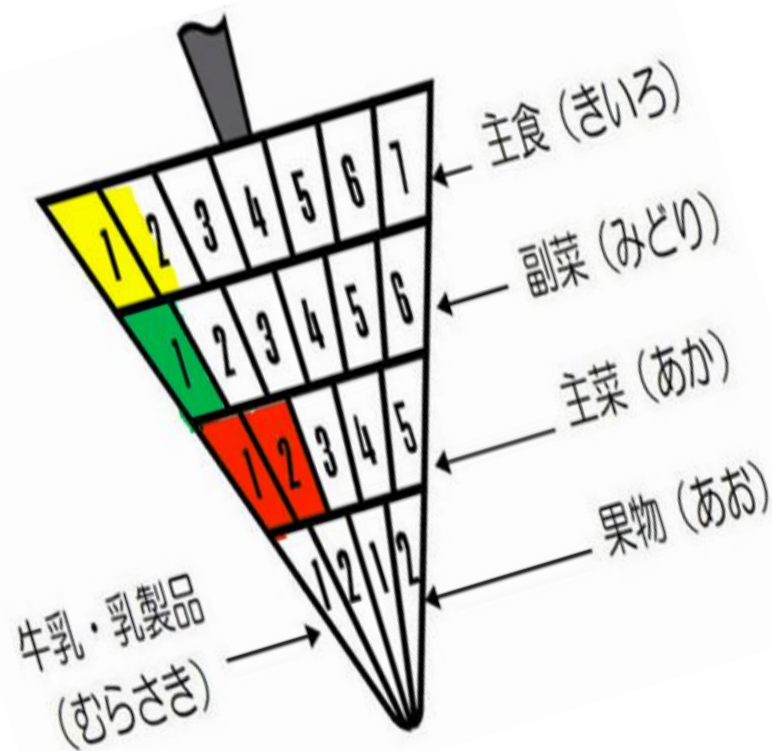
## 作り方

- 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 スプーンを二本使い一口大にまとめて氷水に落としていく。
- ⑥ 冷えたら水気を切り、①をかけて完成！

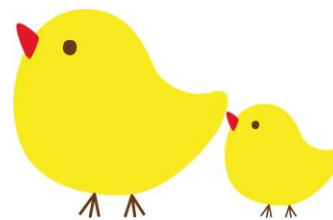




食事バランスガイド  
このままではコマが傾いて  
回転しません！

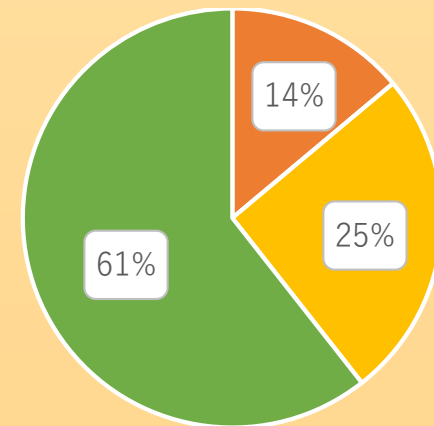


# 栄養価



## 【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**B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>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

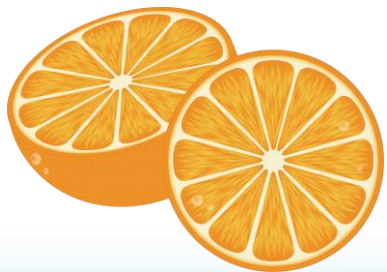
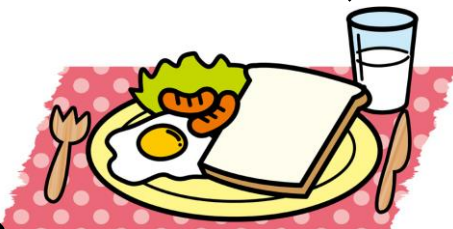
- 食パン(目玉焼き、ベーコンやハム)

- ウインナー

- マカロニサラダ

- 牛乳

- 果物



(例) 夕

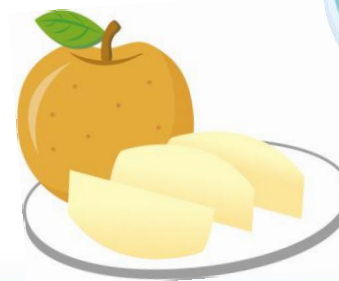
- ご飯

- 鮭のホイル焼き

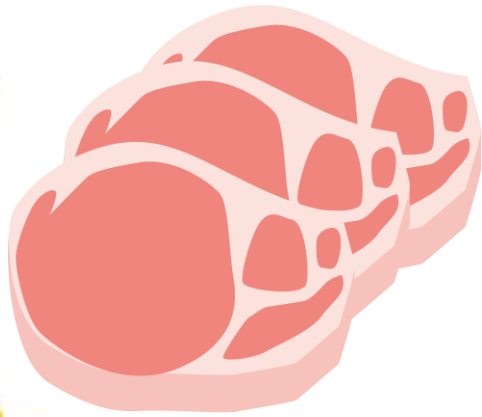
- 小松菜のお浸し

- 味噌汁

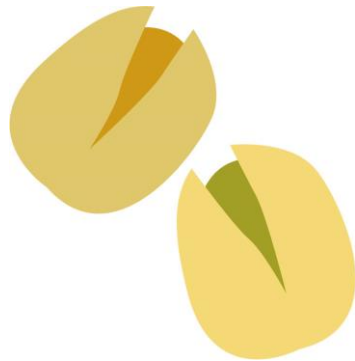
- 果物



(100gにおける) **ビタミンB<sub>1</sub>**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	2.カシューナッツ	3.ピスタチオ	4.精白米
(1.32g)	(0.54g)	(0.43g)	(0.02g)

ビタミンB<sub>1</sub>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B<sub>1</sub>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ます。

このほかにも、マイタケやほしのりなどにビタミンB<sub>1</sub>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。