

2日目

朝からちゃんと食べたい

朝

ごはん派家族のしっかり朝ごはん



お母さんのごはん



子ども(6~7歳)のごはん

主要栄養成分 (大人1食分あたり)

エネルギー	---654kcal
たんぱく質	-----19.6g
脂質	-----17.4g
カルシウム	-----203mg
鉄	-----3.0mg
ビタミンC	-----29mg
食物繊維	-----8.7g
食塩相当量	-----3.3g



汁物も具をたくさん入
れると立派なおかず
に！もう1品作る手間
が省けます。

実だくさん味噌汁

材料(4人分)

大根	-----120g
ニンジン	-----80g
生シイタケ	-----2枚
里芋	-----中3個
厚揚げ	-----50g
葉ネギ	-----2本
だし汁	-----3カップ
みそ	-----大さじ2・1/2
▶73kcal / 20分	

作り方

- 1 大根、ニンジンは皮をむいていちょう切りにし、生シイタケは石づきを取って4等分にする。
- 2 里芋は皮をむいて6~7mm厚さの半月切りにする。厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、一口大に切る。葉ネギは小口切りにする。
- 3 鍋にだし汁を入れ、大根、ニンジン、生シイタケ、里芋を加えて煮込む。
- 4 野菜が煮えたら厚揚げを加え、みそで味付けをする。
- 5 器に盛り、葉ネギを散らす。

キャベツとしらすのごま酢漬け

材料(4人分)

キャベツ	-----100g
キュウリ	-----小1本
しらす干し	-----20g
白ごま	-----小さじ1/2
酢	-----小さじ2
薄口しょうゆ	-----小さじ2
▶24kcal / 10分	

作り方

- 1 キャベツは3cm大のざく切りに、キュウリは小さめの乱切りにする。
- 2 塩(分量外)をふり、軽くもんでしばらくおく。
- 3 水分が出てきたら軽く水で洗い、ふきんで絞ってしらす干し、白ごま、酢、薄口しょうゆであえ、器に盛る。



アボカド納豆

材料(4人分)

アボカド	-----1個
納豆	-----120g
濃口しょうゆ	-----小さじ4
マヨネーズ	-----大さじ1
刻みのり	-----適量
▶161kcal / 5分	

作り方

- 1 アボカドはヘタのところから縦に包丁を入れ、種が当たるところまで差し込み、くると1周切り込みを入れる。左右を反対にねじりながら2つに分ける。包丁の根元を種に刺し、ねじり取る。皮を除き、1cm角の大きさに切る。
- 2 納豆は濃口しょうゆとマヨネーズを加えてよく混ぜる。
- 3 ①と②をさっくり混ぜ合わせ器に盛り、刻みのりを山高に盛る。



りんごヨーグルト

材料(4人分)

りんご	-----1/2個
ヨーグルト(無糖)	-----200g
コーンフレーク	-----20g
ハチミツ	-----大さじ2
▶94kcal / 5分	

作り方

- 1 りんごはよく洗い芯(しん)を取り、皮ごと1cm角の大きさに切る。
- 2 ①とヨーグルトをあえ、皿に盛り、上からコーンフレークをふりかけ、ハチミツを回しかける。

ごはん

ごはん180gをお茶碗にふっくら盛る。▶302kcal

2 日目
昼

冷凍保存を活用して

短時間で盛りだくさんお弁当



子ども(6~7歳)のごはん

お母さんのお弁当

3色ごはん

材料(4人分)

ごはん ----- 720g
生シャケ ----- 小4切れ
酒 ----- 大さじ2
塩 ----- 少々
白ごま ----- 小さじ2
卵 ----- 2個
ホウレン草 ----- 2/3束
めんつゆ(ストレート)
----- 大さじ2
▶ 450kcal / 15分

作り方

- 1 生シャケは酒と塩をふり、グリルで中まで火が通るように両面を焼く。皮や小骨を取り除いて身をほくしてフレーク状にし、白ごまをふりかける。
- 2 鍋に水を入れ、その中に卵を入れて火にかけ、沸騰してから約10分間ゆでる。冷水にとり、皮をむいて6等分の輪切りにする。
- 3 ホウレン草はよく水洗いしてゆでる。しんなりしたら水にさらし、あら熱を取ってかたくしぼる。株元を切り落とし、4cmくらいの長さに切り、めんつゆで味付けをする。
- 4 弁当箱の半分強のスペースにごはんを敷き詰め、その上にホウレン草、卵、シャケの順に盛り付ける。

鮭フレークとホウレン草は調理後冷凍保存ができるので、あらかじめ作って冷凍しておいたものを再加熱して盛るだけでOK。忙しい朝に最適です！

主要栄養成分(大人1食分あたり)

エネルギー ---559kcal 鉄 ----- 2.4mg
たんぱく質 ---28.9g ビタミンC ----- 39mg
脂質 ----- 11.8g 食物繊維 ----- 3.3g
カルシウム ----- 80mg 食塩相当量 ----- 1.9g

ホタテとピーマンのカレー風味

材料(4人分)

ホタテ貝柱 ----- 4個
ピーマン ----- 2個
モヤシ ----- 80g
油 ----- 大さじ1
カレー粉 --- 小さじ1
塩・コショウ各少々
▶ 56kcal / 10分

作り方

- 1 ホタテは3等分のそぎ切りにする。ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を取り、5mmくらいの細切りにする。
- 2 フライパンに油をひき、ホタテを入れて軽く両面を焼いたら一度取り出す。ピーマンとモヤシを加えていため、ホタテを再び戻し入れる。
- 3 カレー粉、塩・コショウで味を付ける。



ミニトマト

1個 ▶ 3kcal

レタス

小1枚 ▶ 1kcal

オレンジ

1/8個 ▶ 7kcal

MEMO お弁当もバランスよく

日ごろ作るお弁当は前の日や朝ごはんの残り物を詰めることが多いですね。これだと作るのに手間はかかりませんが、摂取する食品数が少なくなって栄養にも偏りが生じます。簡単に作ることのできる料理や冷凍保存可能な料理を活用して、お昼ごはんの量と質を充実させましょう。

ちくわとコーンのマヨネーズ和え

材料(4人分)

焼きちくわ ----- 2本
キュウリ --- 中1/2本
ホールコーン(缶詰)
----- 大さじ4
マヨネーズ
----- 小さじ2
▶ 42kcal / 5分

作り方

- 1 キュウリは1cm角に切る。
- 2 焼きちくわは5mmくらいの輪切りにする。
- 3 ①、②、ホールコーンをマヨネーズであえる。

2日目
夜

今夜はパパが挑戦!

野菜たっぷり鶏ミンチ鍋



主要栄養成分(大人1食分あたり)

エネルギー	522kcal	鉄	4.5mg
たんぱく質	33.4g	ビタミンC	41mg
脂質	16.1g	食物繊維	8.0g
カルシウム	285mg	食塩相当量	3.2g

鶏ミンチ鍋

材料(4人分)

鶏ミンチ団子	春菊	1袋
鶏ミンチ肉	長ネギ	1本
ニラ	ワカメ(乾)	8g
ニンニク	木綿豆腐	1/2丁
溶き卵	油揚げ	60g
みそ	だし汁	6カップ
かたくり粉	薄口しょうゆ	大さじ4
白菜	酒	大さじ3
生シイタケ	ゆでうどん	800g
		▶ 556kcal / 30分

作り方

- 1 ニラは1cm幅に切る。ニンニクはすりおろす。ボールにAを入れ、よく混ぜ合わせて食べやすい大きさに丸め、鶏ミンチ団子にする。
- 2 白菜は適当な大きさにそぎ切りし、春菊は茎のかたい部分は切り取り、食べやすい長さに切る。長ネギは7cmくらいの斜め切り、木綿豆腐は5cm大の大きさに切る。油揚げは油抜きをし、一口大に切る。ワカメはもどしておく。
- 3 鍋にだし汁、薄口しょうゆ、酒を入れ、沸騰したら鶏ミンチ団子を入れる。
- 4 ③に生シイタケ、長ネギ、豆腐、白菜を入れ、鶏ミンチ団子が浮き上がってきたら、春菊、油揚げ、ワカメを加え、最後にゆでうどんを加える。



MEMO 子どもの食事

食事の量は年齢・性別・活動量などによって異なります。さらに体格にも個人差がある時期なので、それぞれの必要に応じて適宜調整しましょう。

3～5歳

成人女性の約6割のエネルギー量が必要になります。食事の量も大人の量から6割程度に減りますが、乳・乳製品はおやつなどに利用して大人とほぼ同じ量をとるようにしましょう。

中学生・高校生

男女ともに大人以上にエネルギー量が必要になります。運動量の増加や体を作るために、ごはんなどの穀類、魚介・肉、野菜、乳・乳製品を中心に大人よりも量を増やして成長期に必要な栄養素をとりましょう。

小学生

小学校低～中学年で成人女性の7～9割、高学年の女子はほぼ同じ、男子ではそれ以上のエネルギー量が必要になります。成長期に必要なたんぱく質やカルシウムを多く含む乳・乳製品は大人以上に積極的にとりましょう。

性別・活動量

男子は女子よりも体が大きく基礎代謝量も高いので、穀物、魚介・肉、乳・乳製品を多めにとりましょう。また、活動量が異なると必要なエネルギー量に差が出るので、エネルギー源になるごはんなどの穀類で調整しましょう。

