

(主食) 麦ごはん

麦ごはん(1人分) 180g

(主菜) 豚肉のパン粉焼き

豚ヒレかたまり肉	120g	① 豚肉は6枚(約1cm厚さ)に切り、真ん中に切れ目を入れ、表面にAをふる。
塩	0.8g	② チーズを6等分に切り、①の肉の切れ目にチーズ1切れをはさむ。(1人3個)
こしょう	少々	
スライスチーズ	1枚	③ フライパンでパン粉をきつね色になるまでからいりする。
パン粉	20g	
小麦粉	小さじ2	④ ②に小麦粉、溶き卵、③を順につけて、オーブントースターで5~6分焼く。
卵(溶き卵)	1/5個	
赤ピーマン(パプリカ)	30g	⑤ 赤ピーマンは、くし型に切り、ゆでて水けをきる。
ブロッコリー	50g	
マヨネーズ	小さじ2	⑥ ブロッコリーは小房に分け、ゆでて、水けをきる。
		⑦ 器に④を盛り付け⑤、⑥、マヨネーズを添える。

(副菜) ザーサイの白和え

木綿豆腐	80g	① にんじんはいちょう切り、きゅうりは半月切りにする。ザーサイは粗みじんに切る。
にんじん	20g	② ①をごま油で炒める。
きゅうり	40g	
ザーサイ	10g	③ 豆腐はゆでて、水けをきる。
ごま油	小さじ1	④ ③をくずし、②と和える。

(副菜) ジンジャーオニオンスープ

たまねぎ	100g	① たまねぎは薄切り、しょうがはせん切りにする。
しょうが	10g	② ベーコンは1cm幅に切る。
ベーコン	10g	③ 鍋にオリーブ油を入れ、ベーコンをかりかりになるまで炒め、取り出しておく。
オリーブ油	小さじ1	
コンソメ	2g	④ ③の鍋に①を加えて全体があめ色になるまで炒め、コンソメ、水を加えて煮る。
水	240ml	
こしょう	少々	⑤ こしょうで味をととのえ、器に盛り、③とみじん切りにしたパセリを散らす。
パセリ	2g	

一人分栄養価

献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	カリウム mg	食塩相当量 g
麦ごはん(180g)	272	4.3	0.7	59.0	6	0.7	0	0.07	0.02	0	89	0.0
豚肉のパン粉焼き	194	16.3	8.4	12.3	79	1.2	71	0.87	0.29	61	437	0.9
ザーサイの白和え	54	3.0	3.8	1.3	52	0.8	75	0.05	0.03	3	145	0.7
ジンジャーオニオンスープ	58	1.1	3.9	4.3	13	0.3	7	0.05	0.02	7	111	0.5
合計	578	24.7	16.8	76.9	150	3.0	153	1.04	0.36	71	782	2.1

※栄養価は調味料等残量も考慮し計算

献立の栄養価は日本人の食事摂取基準(2020年版)を参考に、あまり運動していない18歳から64歳女性の1日の1/3量を目安としています。年齢、性別、運動量に応じて全体重の調整は主食で行いましょう。

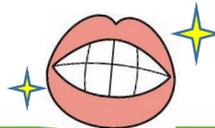
北九州市のホームページに写真も一緒に掲載されています。『北九州市 栄養士さんの元気レシピ』(毎月1日更新)で検索!





◆◆◆ 食生活で健康(幸)寿命プラス2歳!!

食と健口(けんこう)



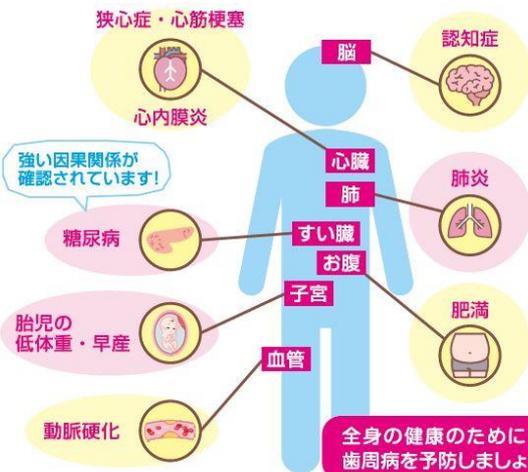
北九州市では、食品ロスを削減するために、食べ物の「残しま宣言」運動に取り組んでいます。捨てるものを少なくして、みんなが笑顔になれる「食事」の輪を広げましょう!

お口の健康(=健口)は元気の源!

食事をおいしく、楽しく食べるために、お口の健康を保つことが大切です。また、口腔の状態と全身の健康は双方に影響を及ぼすことが明らかになっています。

歯周病は様々な病気のリスクを高めます

歯周ポケット内の細菌や細菌から出る有害物質は血中に入り、全身に運ばれます。



参考:北九州市 「かかりつけ歯科医をもとう!」

よくかんで食べることを意識して

かみごたえのある食材を取り入れたり、食材を少し大きめに切ったりすることでかむ回数を増やせます。また、テレビやスマートフォンを置いて、食事(かむこと)に集中できる環境を作りましょう。

5 よくかんで食べよう



食育の取組を子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、農林水産省が作成した12のピクトグラムの中の1つ「⑤よくかんで食べよう」です。

肥満予防



消化・吸収をよくする



よくかむことの効果

虫歯を防ぐ



脳を活発に記憶力アップ!



歯や口の健康には「セルフケア」と「プロフェッショナルケア」の両方が大切

【セルフケア】

食後、就寝後の歯みがきや規則正しい食生活を送る

【プロフェッショナルケア】

歯科医院で定期的に(年1回以上)メンテナンスをする



かかりつけ歯科医を持つ

歯科治療はもちろん、定期的なチェックや気軽に相談にも応じてくれます。

…自分とプロの二人三脚でお口の健康を保ちましょう

今月の献立のポイント

「豚肉のパン粉焼き」は、オーブントースターで手軽に調理でき、揚げ物の場合と比べ、油の量が少なくすみます。「ジンジャーオニオンスープ」はからだを温め、寒い季節にピッタリな1品です。

★今月の献立の…

食塩相当量は

2.1g

～塩分は1日男性7.5g未満
女性6.5g未満を目標に～

野菜量は

131g

～野菜は1日350g以上を目標に～

おやつのおやつを知ろう!

紅茶ケーキ (8個分)

(材料)

A	小麦粉	100g
	ベーキングパウダー	小さじ1
	卵	1個
	砂糖	40g
	牛乳	50ml
	紅茶葉(アールグレイ)	1.5g
	バター	40g
	アルミカップ(厚手8号)	8枚

(作り方)

- ① Aを合わせてふるっておく。
- ② 卵をふんわり泡たて、砂糖、牛乳を入れて混ぜる。②に①、紅茶葉を加えてさっくり混ぜる。
- ③ 溶かしたバターを加えて混ぜ、カップに流し入れる。
- ④ 170℃に温めたオーブンで約12分焼く。

[1日の総エネルギーの10%程度に。とりすぎに注意しましょう。]

エネルギー	113kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	4.8g
炭水化物	15.2g
食塩相当量	0.2g