

おやこ
親子でわくわくクッキング

しょくいく ちから
一食育で5つの力をゲットしよう！！



きょう こんだて ひとりぶん えいようか
《今日の献立と1人分の栄養価》

- 型抜きおにぎり (鮭・サフラン)
- うずら入りミートボール
- 野菜の付け合わせ
- コンソメスープ
- ずんだ白玉～あんこを添えて～

エネルギー 645Kcal	たんぱく質 24.1g
脂質 19.6g	カルシウム 134mg
鉄 2.8g	食塩相当量 2.1g

日時：令和5年6月15日(木) 10:00～

場所：南流山センター

かたぬ

型抜きおにぎり

【材料】2人分

～鮭おにぎり～

ごはん	160g	} A
鮭フレーク	おお 大さじ2	

【作り方】

1. AとBをそれぞれ混ぜ合わせる。
2. 型にごはん(40g程度)を詰める。
3. お皿に盛りつける。



～サフランおにぎり～

サフランライス	80g	} B
バター	しょうしょう 少々	

【サフランとは?】

サフランという花。
 サフランの雌しべを乾燥させた
 香辛料をお米と一緒に炊くことで
 黄色のサフランライスができる。



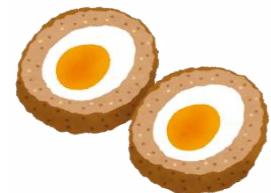
うずら入りミートボール

【材料】2人分(1人2個)

豚ひき肉	80g	} A 合わせる
ナツメグ・塩	しょうしょう 少々	
たまねぎ(中)	1/4個(50g程度)・・・みじん切りにする	
バター	てきりょう 適量	
鶏卵	1/4個	} B 合わせる
パン粉	おお 大さじ2	
うずら卵の水煮	4個	
サラダ油	てきりょう 適量	
水	100ml	
ケチャップ	おお 大さじ1と1/3	
ウスターソース	こ 小さじ1と1/2	

【作り方】

1. フライパンを中火にかけてバターを入れて熱し、みじん切りのたまねぎを炒めて、粗熱をとる。
2. ボウルにひき肉、1、ナツメグ、塩、Aを入れて、よく捏ねる。
3. 2を4等分にして、うずら卵の水煮を包むように丸く成型する。
4. フライパンを中火にかけてサラダ油を入れて熱し、3を転がしながら焼く。
5. ミートボールの全体に焼き色がついたら、Bを加えて、煮込む。
6. ひと煮立ちしたら、蓋をして弱火で5分ほど煮込み、汁気が1/3程になり、ミートボールに火が通ったら火から下ろす。



やさい つ あ 野菜の付け合わせ

ざいりょう ふたりぶん
【材料】2人分

レタス	30g
ブロッコリー	30g
ミニトマト	4個

つくりかた
【作り方】

1. レタスは洗い、食べやすい大きさに手でちぎる。
2. ブロッコリーは一口大に切り、茹でる。
3. トマトはヘタを取り、洗う。

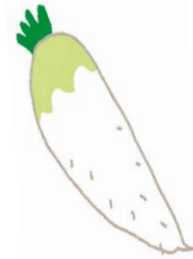


コンソメスープ

ざいりょう ふたりぶん
【材料】2人分

だいこん	30g
にんじん (ながれやましん産)	20g
たまねぎ	30g
水	240ml
コンソメ	3g
こしょう (お好みで)	少々

さいのめぎ
さいの目切りする

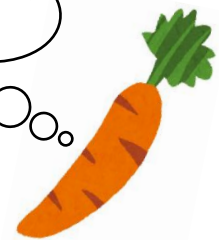


ながれやまし
流山市の

ふあ〜む はんぜむどんさんで
育てた人参です！！

つくりかた
【作り方】

1. 鍋に水、野菜、コンソメを入れて火にかける。
2. 野菜がやわらかくなったら、器に盛りつける。

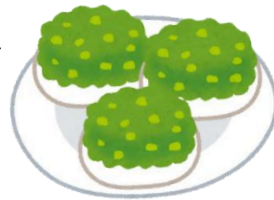
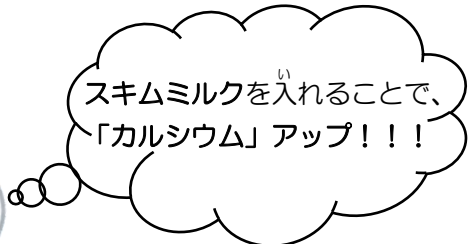
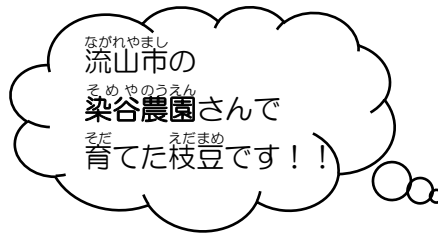


メモ

ずんだ白玉～あんこを添えて～

【材料】2人分

しらたま粉	40g
スキムミルク	大さじ2 (12g)
水	36ml程度
枝豆 (流山産)	さや付き80g
はちみつ	小さじ1/2
上白糖	小さじ2
塩	少々
つぶあん	小さじ2



【作り方】

～ずんだ餡～

- 鍋に湯を沸かし、さっと洗った枝豆をさやごと入れる。
沸いたら火を少し弱め15分ほどかけてやわらかめに茹でる。
- ざる上げして、手で触れられる温度になれば、さやから実を取り出す。
ポイントさやから取り出した実には薄皮がついているため、その薄皮も取り除く。
- すり鉢に2を入れ、なめらかになるまですりつぶす。
- 3に、はちみつ、上白糖、塩を加えて混ぜ合わせたら、餡の完成。



～白玉～

- ボウルに白玉粉とスキムミルクを入れ、少しずつ水を加えながら混ぜ合わせる。
- 耳たぶ程度の硬さに混ぜ合わせたら、一口大に丸め中央部分にくぼみを作る。
- 鍋にお湯を沸かし、2を入れ白玉団子が浮きあがってから1分ほど茹でたら水気を切る。
- 冷水に入れ粗熱を取ったら器に盛りつけて、ずんだ餡とあんこを添える。



えだまめ はなし 枝豆のちょっとしたお話

えだまめ だいず みじゆく まめ さい かんじゆく だいず
枝豆は大豆の未熟な豆のことを指し、完熟すると「大豆」になります。

じつ えだまめ やさいるい だいず まめるい ぶんるい
実は、枝豆は「野菜類」、大豆は「豆類」に分類されます。

さんしょくしょくひんぐん わ えだまめ みどり からだ ちょうし ととの
「三色食品群」に分けても、枝豆は「緑（体の調子を整えるもととなる）」、

だいず あか からだ
大豆は「赤（体をつくるもととなる）」のグループです。

りょうじつ しつ るい ぶく
良質なタンパク質やビタミンB1、ビタミンCなどのビタミン類、カリウムなどが含まれて
おり、からだ づくりや疲労回復、めんえき たいさく こうか
免疫アップ、むくみ対策などに効果があります。

また、イソフラボンも含まれているため、肌のはり・ツヤを保つなど美肌効果があります。

「ビールには枝豆」その相性の良さは、枝豆に含まれているたんぱく質（メチオニン）がア

ぶんかい たす かんぞう ぶたん へ
ルコール分解を助け、肝臓の負担を減らしているからです。

これから夏にかけて旬の野菜ですので、ぜひ、しょくたく と い
食卓に取り入れてみてください！



いま ほね ちよきん 今、カルシウムをたくさんとって骨の貯金をしよう！！

せいちょうき こども せいじん くら ほね せいちょう かっぱつ じょうぶ は ほね
成長期の子供は成人に比べて骨の成長が活発です。丈夫な歯や骨をつくるためには、バラ
ンスの良い食事と運動が大切ですが、特に、カルシウムはしっかりとりたい栄養素です。

カルシウムは、ぎゅうにゅう にゅうせいひん なつとう とうふ だいずせいひん こさかな
牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、納豆、豆腐などの大豆製品、小魚、
やさいるい かいそうるい おお ぶく
野菜類や海藻類に多く含まれています。

また、カルシウムはビタミンDと一緒にとると吸収率が良いです。ビタミンDを多く含
む食品には、しよくひん さかな
魚（サケ、イワシ、サンマ）きのこ（しいたけ、しめじ）などがあります。

そして、ビタミンDはにっこう あ たいないせいせい げんき そと あそ たいせつ
日光を浴びることで体内生成されるため、元気に外で遊ぶことも大切
です。

こども しんしん けんこう そだ ひ いしき
子供が心身ともに健康に育つために、日ごろからしっかりカルシウムをとることを意識しま
しょう！

カルシウム推奨量（男）	年齢	カルシウム推奨量（女）
600mg	6～7歳	550mg
650mg	8～9歳	750mg
700mg	10～11歳	750mg
1000mg	12～14歳	800mg
800mg	15～17歳	650mg
800mg	18～29歳	650mg
750mg	30～49歳	650mg

もんぶかがくしょう にほんじん しょくじせっしゅきじゆん ねんぱん
文部科学省「日本人の食事摂取基準2020年版」より