



材料(4~5人分) 4人分として1人分 428kcal/ 塩分 2.8g

もち米 …………… 2カップ(340g)

水 …………… 2カップ

具材

焼き豚…………… 120g

茹で筍…………… 70g

干しいたけ… 4枚

長ネギ…………… 1/2本(50g)

ごま油…………… 大さじ1

ぎんなん…………… 8~10個

天津甘栗…………… 4~5個

酒…………… 大さじ1

塩…………… 小さじ2/3(4g)

砂糖…………… 小さじ1

しょう油…………… 大さじ1

しいたけの戻し汁

鶏ガラスープの素… 小さじ1

水(戻し汁とあわせて)

合計
340ml

作り方

1. もち米は、1時間以上浸水させ、ざるにとって水けをきっておく。
2. 干しいたけは、1カップ強の水につけてもどしておく。
3. 長ネギはみじん切りにし、焼き豚、筍、しいたけは1cm角に切る。
4. フライパンにごま油を熱し、長ネギ、筍、しいたけ、焼き豚の順に炒める。
5. Aとスープ・もち米を加え、汁気がなくなるまで、よく炒める。



6. 耐熱皿に5を入れ、ラップをふんわりかける。

7. 電子レンジ 600wで、最初 8分ほどかけたら、一度取り出し、全体をかき混ぜる。さらに、4分ほどかけ、5分ぐらい蒸らす。各家庭のレンジによって出来上がりが違うので、タイムを少し手前に設定し、出来具合を確認してください。

8. 蒸し器で、蒸す場合は、中火で約3~40分蒸す。

おこわと一緒に — 忙しい朝食にも便利です。

簡単中華風コーンスープ (4人分)

材料(4人分) 1人分 142kcal/ 塩分 1.2g

コーン缶(クリームスタイル)… 小1缶(180g)

水…………… 300ml

鶏がらスープの素…………… 小さじ1/2

牛乳…………… 300ml

塩…………… 小さじ1/2

酒…………… 大さじ1

片栗粉…………… 大さじ1弱

水…………… 大さじ2

卵…………… 2個

ごま油…………… 小さじ1/2

こしょう…………… 少々

パセリ…………… 少々



作り方

1. 鍋にコーンとBを入れて煮立てる。
2. 片栗粉の水溶きを加えて煮立ったら、卵を穴杓子に流し入れる。
3. 仕上がりに、味をみて足りないようであれば塩で調整し、ごま油とこしょうを加える。
4. 盛りつけて、パセリのみじん切りをちらす。

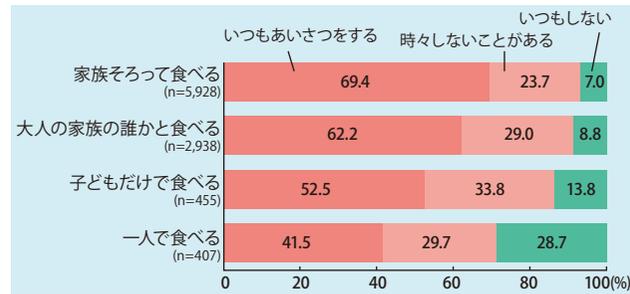
食事の時に、あいさつしますか？

夕食を「家族そろって食べる」家族との夕食の状況と食事時のあいさつの頻度

子どもでは、食事の時に「いつもあいさつする」と答えたものが、約7割で一番多い、という調査の結果です(右図)。

子どもは、大人と一緒に食事をすることによって、自然に生活態度が身についていきます。

できるだけ、家族一緒に食事機会を持つようにしましょう。



小学校5年生および中学校2年生
資料：独立行政法人日本スポーツ振興センター平成22年度「児童生徒の食事状況調査」

中華おこわ一具材盛りだくさん

おこわ(こわ飯)は、もち米を蒸した飯のこと。もち米の飯は、うるち米の普通のご飯より硬く、甘味ともちもちした食感が特徴です。昔は、おこわは慶事や祭りなど「ハレの日」のご馳走でした。中華おこわは、生もち米に、ごま油で炒めた具材から取っただし汁を浸み込ませて蒸し上げるのが特徴です。

豚肉 — 疲労回復を促すビタミンB群の宝庫

豚肉は、良質たんぱく質源。ビタミンB1とB2が、他の食肉に比べて断然多く、疲労回復に効果があります。皮膚に大切なコラーゲン、脳の成分になるコリン、貧血を予防するヘム鉄が含まれます。また、肉たんぱく質の消化中間体のペプチド類には、血圧を下げる働きのあるものが見つっています。

しいたけ 一日干しするとビタミンDができてくる

日光でしいたけを干すと、エルゴステリンがビタミンDに変化、Dにはカルシウムの吸収を助ける働きがあり、骨を丈夫にします。エリタデニン、コレステロールを下げ、動脈硬化予防に有効とされます。免疫力を高め、ガン予防が期待されるβ-グルカン、LEM、レンチナンも豊富です。干しいた

けをぬるま湯に浸すと生しいたけにはない特有の芳香を發します。香りはレンチニン酸から酵素作用で生成したレンチオンです。旨味の主体グアニル酸は60度以上の加温でたくさん出てきます。

ごま油 — 酸化されにくく長持ちする食用油

ごま油にはセサミンなどの抗酸化物質が豊富なので、ほかの植物油に比べて酸化されにくいのが特徴。香りをひき出すために、焙煎してから搾油します。香りは、素材の臭みを消すのにも役立つため、中国料理や韓国料理などによく使われます。焙煎の温度を低めにしたものもあり、これは香ばしさよりもゴマの旨味・甘味が引き立ち、日本料理に適する。香りのよさと酸化されにくい性質から、天ぷら油にはゴマ油が多く使われています。

四群点数法

1日に必要な栄養素をバランスよくとるためには、下のような食品を選びましょう。食事の量は性別や年齢、運動量など、人によって違います。下の例は成人女性(18~29歳・身体活動レベルI)を想定した基本の分量です(1日20点=1600Kcalの例)。食品の量は熱量点数(1点=80kcal)で示します。

♠ 第1群 3点

乳・乳製品 2点
卵 1点



日本人に不足しがちな栄養素を含むため真っ先にとりたい食品群。1日に乳・乳製品で2点、卵で1点の計3点をとります。

♥ 第2群 3点

魚介・肉 2点
豆・豆製品 1点



筋肉や血液を作る良質たんぱく質の食品群。魚介・肉で2点、豆・豆製品で1点をとります。

♣ 第3群 3点

野菜 1点
芋類 1点
果物 1点



体の調子をよくする食品群。緑黄色野菜120g以上と淡色野菜(きのこ類・海藻を含む)で計350g以上を1点とし、さらに芋類で1点、果物で1点をとります。

◆ 第4群 11点

穀類 9点
油脂 1.5点
砂糖・その他 0.5点



力や体温の基になる食品群。この群だけは自分の体重などを考えて増減し、ふさわしい量をとります。