

かんたん☆おいしい

シミピ



目 次

あいさつ	川崎区長 長坂 潔	3
	神奈川県栄養士会川崎支部長 濱谷由美子	3
レシピ集発刊にあたって		4
バランスガイドとは		5
レシピ集の使い方		6
主 食		
	かぼちゃのリゾット	9
	梅干、ちりめんじゃこの混ぜご飯	10
	にんじんご飯	11
	お楽しみホイル焼き	12
	ツナとコーンのご飯	13
	じゃこトースト	14
	丸まるオムレツ	15
	蒸しパン	16
主 菜		
	かつおのステーキ	17
	白身魚のカレーしょうゆ焼き	18
	おくら納豆	19
	トマトとチーズのスクランブルエッグ	20
	かじきのカレーソース	21
	ほうれん草のキッシュ	22
	豚肉とチーズのミルフィーユ	23
	たらのトマトチーズ蒸し	24
	秋刀魚の味噌たれ焼き	25
	あじのキウイソース	26
	かじきの野菜たっぷりソース	27
	肉みそ野菜包み	28
	巣ごもり卵	29
	わかめ入り卵焼き	30
	焼き生揚げ	31



	ツナと旬の野菜のふわふわ炒め	32
副 菜	きゃべつと鮭缶の和え物	33
	小松菜としめじの生姜炒め	34
	ラタトゥイユ	35
	いんげんのずんだえ	36
	青菜のきのこ和え	37
	友禅炒め	38
	きゃべつのマリネ	39
	きのこのポテトグラタン	40
	トマトのチーズ焼き	41
	鮭とキャベツのさっぱり和え	42
	さつまいものカレーコロッケ	43
	椎茸のパン粉焼き	44
	人参のピーナッツ和え	45
	長いもとひき肉のカレー風味	46
	野菜の重ねチーズ焼き	47
汁 物	きゃべつとソーセージのスープ	48
	マッシュポテトスープ	49
	牛乳入りみそ汁	50
	夏野菜スープ	51
	ミネストローネ	52
	けんちん汁	53
	きのこのスープ	54
デザート	ヨーグルトドリンク	55
	さつまいもとりんごの茶巾しぼり	56
	豆腐白玉だんご	57
	バランスの良い献立例	58
	じゃこトースト・ポテトスープ・温野菜サラダ	
調味料	重量と塩分量・重量とエネルギー	59
	目ばかり・手ばかり	60
	あとがき	61

ごあいさつ

川崎区長 長坂 潔

国民一人一人が「食」に関する知識と選択する力を養い、生涯にわたって健全な食生活を実践していけるよう、家庭、学校、地域等さまざまな分野での連携をもとに、食育を総合的、計画的に推進することを目的に「食育基本法」が平成17年7月に施行されました。

これを受け、川崎区では、家庭の基盤を支える子育て中のママを対象に、子どもや家族の望ましい食生活習慣について考え、次世代の食育を応援するために、「ヤングママの健康メニューづくり」を神奈川県栄養士会川崎支部と協働して試作づくりを実践してまいりました。ここに、事業成果として『かんたん☆おいしい レシピ』を発行いたします。

今後、この冊子が子育て中の母親のみならず、広く区民の皆さまにご活用いただき、健全な食生活の一助となることを望んでおります。

ごあいさつ

社団法人 神奈川県栄養士会川崎支部

支部長 濱谷由美子

近年、少子高齢化が進む中で「健康」がクローズアップされ、その源である「食」への関心が高まっております。

しかし「食の安全」の面からは、次々と不安な事態が発生しています。こんな時こそ、不安をあおるのではなく、正しい「食育」が大切であると実感しております。

川崎区で実施されている「食育」は、子育てをしている忙しいママ達が成長期の子ども達への望ましい食事を簡単に調理できる、子どもの為にお料理をする母の姿を見せてあげることができるなど、子どもの体と心の栄養になっていると思います。このような有意義な事業に参画させていただきましたことについて、関係者の方々に感謝申し上げます。

これからも、川崎区民の健康を願って活動してまいります。

レシピ集発刊にあたって

私たちは平成15年度より川崎区の10代から30代の子育て中の母親を対象に、子どもや家族に望ましい食生活習慣を身につけてもらう為、地域の関係機関や関係団体と連携をとりながら講習会を開催し、これからの川崎区を担う次世代の健康栄養生活を応援し、いきいきとした健康な町づくりを支援することを目的として、活動してまいりました。

少子・高齢化が進む現代において、21世紀におけるわが国の発展の為には、心身ともに健康な子どもの育成と豊かな人間性の形成が大切になってきています。

しかし、以前に比べ昨今では、家族のあり方が著しく変化し、また、生活や食に関する意識の多様化なども相まって、栄養の偏り、食事リズムの乱れ、朝食の欠食、肥満や生活習慣病の増加と低年齢化、若い女性に見られる瘦身志向など、食生活における気がかりな問題が生じています。

私たちは、その中でも「朝食の欠食」「野菜不足」に目を向けました。発育期にある子どもに毎日朝食を摂り、野菜不足の生活を改善させることが大目標であり、そのためには保護者の食意識の改善が必要になってきます。そこで、各講習会で朝食の重要性、野菜不足の弊害について述べ、簡単に出来る朝食メニューを提案してきました。

今回、5年分のレシピを集約し、さらに朝食メニューにとらわれず、バランスのとれた簡単メニューを追加し、レシピ集の発刊となりました。

食事バランスガイドとは…

食事バランスガイドは食事を「主食」「副食」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つの料理区分に分け、一日に何をどのくらい食べたらよいかという目安をコマのイラストを使いわかりやすく示しています。食事のバランスが悪いとコマのバランスも崩れて倒れてしまいます。

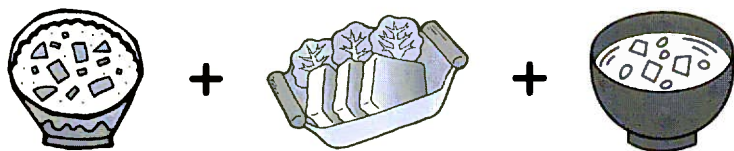
一日に食べた量を各料理ごとに「つ(SV)」に換算し「何を」「どれだけ」食べているのか考えてみましょう。そして、自分に合った食事の量と食事の内容を把握し、過不足を改めて、規則正しい生活を身につけましょう。

自分に合った食事の量

	6～9歳の子ども 身体活動量の低い (高齢者を含む)女性	ほとんどの女性 身体活動量の低い (高齢者を含む)男性	12歳以上のほとん どの男性
主 食	4～5つ	5～7つ	7～8つ
副 食	5～6つ		6～7つ
主 菜	3～4つ	3～5つ	4～6つ
牛乳・乳製品	2つ		2～3つ
果 物	2つ		2～3つ

ししぴ集の使い方

- ★主食・副菜・主菜・デザート別に色わけしています。
バランスガイドを参考に組み合わせてください。
例えば にんじんご飯+焼き厚揚げ+牛乳入り味噌汁



- ★主食・主菜・副菜、各1品ごとにバランスガイドのコマをのせています。
デザートはコマのひもになります。

- ★1品ごとにエネルギー・塩分・野菜量をのせています。
野菜量＝副菜量ではありませんよ。
味噌汁などは副菜になります。

★計量の約束

大1・小1…計量スプーンすりきりいっぱいのことです。

カップ1 (1C) …計量カップ (200cc) 1のことです。

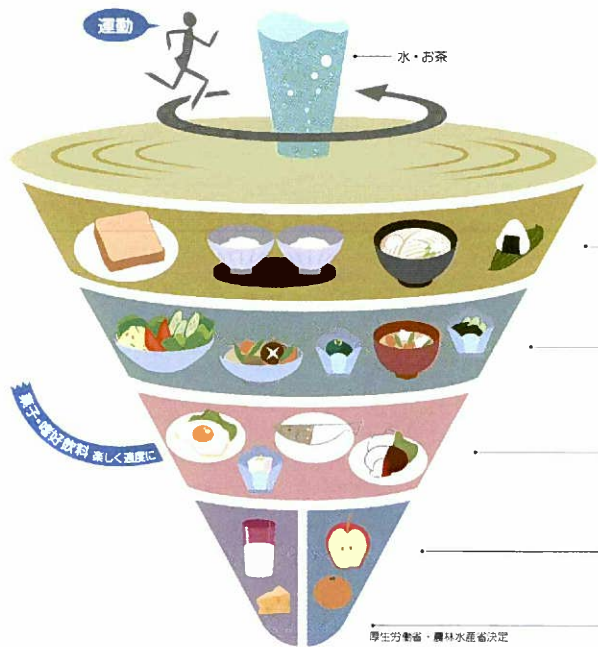
少々…親指とひとさし指の2本でひとつまみします。

塩について言うと1g強になります。

以上の他、手はかりなど計量の表があるので参考にしてください。

- ★電子レンジやオーブントースターを使い、簡単にできるメニューです。
設定温度や時間は器具により多少違いはあります。

子育てママの健康メニューづくりスタッフより



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分

料理例

5~7 主食 (ごはん、パン、麺)

つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

1つ分 = ごはん小盛り1杯 = 粥(おこし)1杯 = 食パン1枚 = ロールパン2個
 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 = 2つ分 = うどん1杯 = らいもそば1杯 = スパゲティ

5~6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)

つ(SV) 野菜料理5皿程度

1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめのお味噌汁 = 鶏たぐん長細汁 = ほうろくんのお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのこのソテー
 2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮ころがし

3~5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)

つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

1つ分 = 鶏皮 = 鯖目 = 日玉焼き1個 = 2つ分 = 焼肉片 = 魚の天ぷら = 茹くるとりの刺身
 3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ

2 牛乳・乳製品

つ(SV) 牛乳だったら1本程度

1つ分 = 牛乳(コップ半分) = チーズ10g = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト(小)1杯 = 2つ分 = 牛乳罐(1本分)

2 果物

つ(SV) みかんだったら2個程度

1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かぼ1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

* SVとはサービズ(食卓の提供量の単位)の略

子育てを担う世代の方々へ

1. 食事はバランス良く！親子で楽しく

○主食、主菜、副菜を彩り良く組み合わせて。楽しい食卓を演出。
どれが欠けても、多すぎてもバランスが悪くなり、コマが倒れます。

●バランスの良い例



●バランスの悪い例

(主食と副菜が欠けて、主菜が多すぎる例)



2. 朝食は欠かさず

○「お手軽バランス朝食のすすめ」主食、副菜、主菜を食卓に。
〈お手軽バランス朝食の例〉



主食：1つ(SV)



副菜：1つ(SV)



主菜：1つ(SV)

〈主食、主菜、副菜をそろえるのが難しい場合は、こんな組み合わせでも〉



主食：1つ(SV)



牛乳・乳製品：1つ(SV)



果物：1つ(SV)