

お父さん、お母さん！ どちらを選びますか？

望ましい生活習慣が
身についていない子ども

元気で病気知らずの
すこやかな子ども



家でゴロゴロ ゲームばかり
体を動かしていない



米飯と野菜をしっかり食べて
外でたくさん遊んでいる

You are what you eat

～ あなたはあなたが食べている
ものでできています ～

アメリカの
ことわざを
聞いたこと
ありますか？

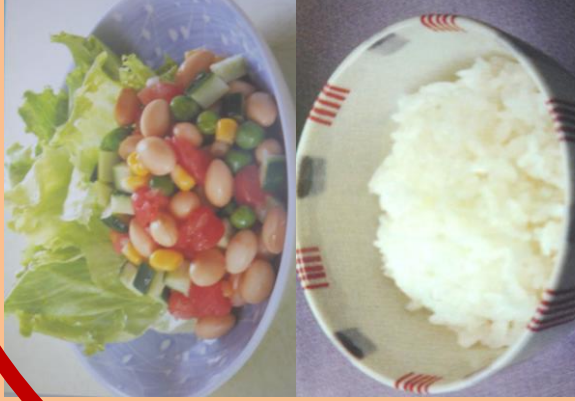


アメリカの元大統領夫人、ミッシェル・オバマが、
健康な食習慣のために広めている言葉です。

お子さんの成長のためにどちらを選びますか？

V S

ビーンズ
サラダ



酢玉ねぎ



ごはん
(110g)



♪ レシピはこちら♪
1食 約500カロリーのヘルシードを紹介！

牛肉と野菜の炒め物



<一人分の栄養価>
エネルギー:

495 kcal

たんぱく質 : 23 g
脂 質 : 15 g
炭水化物 : 63 g
カルシウム : 120 mg
鉄 : 2.7 mg
食物繊維 : 6.8 g
塩 分 : 2.1 g

バランスがよくて
塩分は控えめ♪

メロンパン



清涼飲料水 280ml
(乳酸菌飲料)

<一人分の栄養価>
エネルギー:

565 kcal

たんぱく質 : ~~10 g~~
脂 質 : 12 g
炭水化物 : ~~105 g~~
カルシウム : ~~76 mg~~
鉄 (推定) : ~~0.7 mg~~
食物繊維 : ~~1.9 g~~
塩 分 : 0.6 g

体に必要な栄養素が
足りていません

牛肉と野菜の炒め物 180kcal

<2人分>

牛もも薄切肉・・・120g
キャベツ・・・2枚(120g)
チンゲン菜・・・1/5 袋(60g)
炒め油・・・小さじ2
★【 食塩・・・小さじ1/3 酒・・・小さじ2 しょう油・・・少々 しょう油・・・小さじ1/3 しょうが・・・少々 】

- ① キャベツは短冊に切る。チンゲン菜は3～4cmに切る。
- ② 人参は短冊に切る。長ねぎは斜め薄切にする。
- ③ しいたけは薄切にする。
- ④ フライパンに油を熱し、しょうがのみじん切り、ひと口大に切った牛肉を炒める。
- ⑤ ②→①→③の順に加えて炒め、しんなりしてきたら★を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

ビーンズサラダ 100kcal

<2人分>

ゆで大豆・・・60g
トマト・・・1/3個
きゅうり・・・1/3本
レタス・・・2枚
★【 油・・・小さじ1 酢・・・小さじ1 食塩・・・ひとつまみ しょう油・・・少々 】

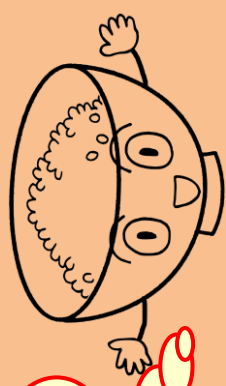
- ① ゆで大豆は水気をきる。
- ② トマト、キュウリは1cm角に切る。
- ③ グリンピース、ホールコーンはさっとゆでて冷ます。
- ④ 玉ねぎはみじん切りにし、しばらく水にさらして水気を絞る。
- ⑤ ★を混ぜ合わせ、①～④を和える。
- ⑥ 器にレタスを敷き、⑤を盛る。

酢玉ねぎ 30kcal

<2人分>

玉ねぎ・・・1/2個
★【 酢・・・大さじ2.5 砂糖・・・小さじ1弱 水・・・大さじ1/2 あればカレー粉少々 】
① 玉ねぎを薄切にしてタッパーなどに入れる。
② 鍋に★を全て入れ、沸騰させて火を止める。
③ ②に①を入れ、玉ねぎがしんなりするまで置く。

カラダとココロが
喜ぶ「手作りごはん」
作ってみてね～♪



延岡地区地域栄養士研究会