

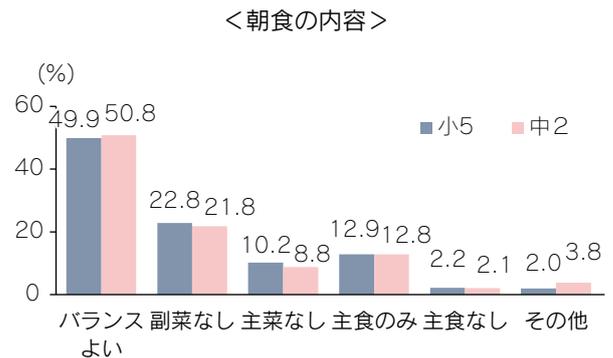
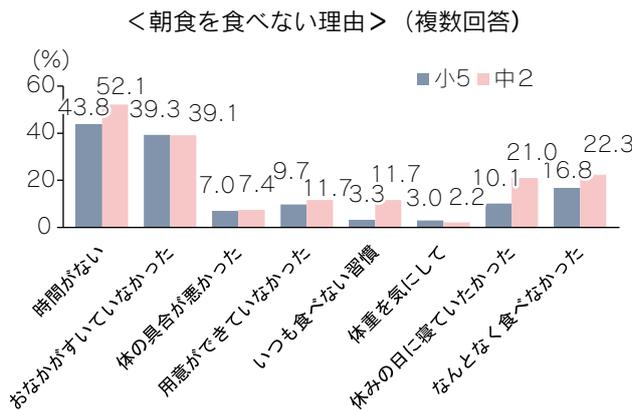
世代別健康に配慮したメニュー (子育て世代 小・中学生編)

◇大切な家庭の食事

小・中学生の時期は成長に必要な栄養をとるだけでなく、バランスのとれた食事を知り、家族や友達と一緒に食べることで食事の楽しさやマナーを身に付けていきます。学校では給食を食べていますが、1年間の食事のうちの約4/5は家庭で食事を摂っていますので、家庭の食事はとても大切です。

◇子どもの食生活は

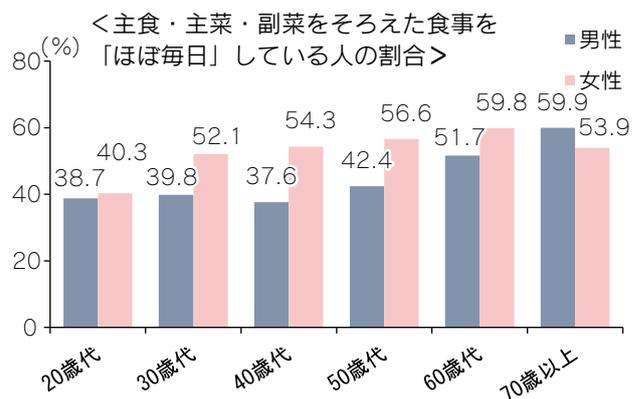
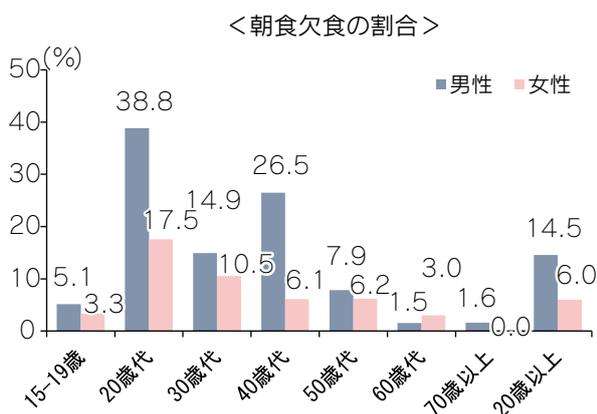
「毎日朝食を食べる」児童（小5）は**90.7%**、生徒（中2）は**87.4%**でした。食べなかった理由には、「時間がない」「おなかがすいていない」という回答が多くありました。バランスのよい朝食を摂っている児童・生徒はほぼ半数でした。



平成28年度児童生徒の食に関する実態調査（長野県教育委員会）

◇子育て世代の食生活は

20歳～40歳代の子育て世代の食生活では、「朝食欠食の割合」が高く、「主食・主菜・副菜をそろえた食事をほぼ毎日している人の割合」が低い状況でした。子どもとともに親自身の食生活も見直してみましょう。



平成28年度長野県県民健康・栄養調査

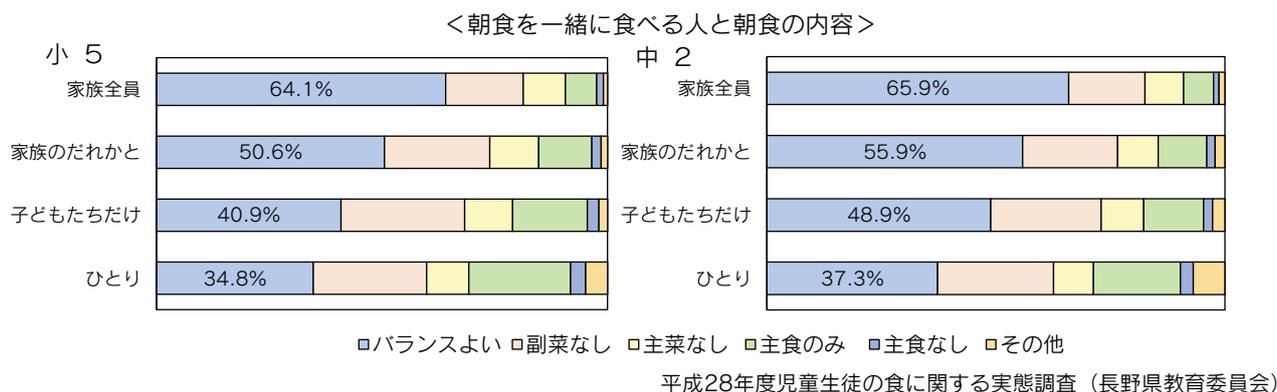
◇家族と一緒に食卓を囲みましょう

大人の食べ方やマナーを見て子ども達はいろいろなことを学びます。

チェックしてみましょう！

- 食べる前に手を洗っていますか？
- 「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？
- 家族みんなで食事の準備や片付けをしていますか？
- 楽しい話をするようにこころがけていますか？

家族がそろって食べたほうが食事のバランスが良くなっています。



◇毎食 主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう

副 菜

野菜などを使った料理でビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます

主 菜

魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずで、たんぱく質や脂質を多く含みます

※「主食」「主菜」「副菜」の要素が入っていれば丼物や麺類などでも大丈夫です！

たとえば…

卵＋玉ねぎ＋人参＋ほうれん草
で卵どんぶりに



主 食

ごはんやパン、麺類などで、炭水化物を多く含みエネルギーのもとになります

そ の 他

汁物、飲み物、牛乳・乳製品、果物などです。全体のバランスを考えてとります

薄味の習慣を！

＜1日の食塩摂取量の目標＞

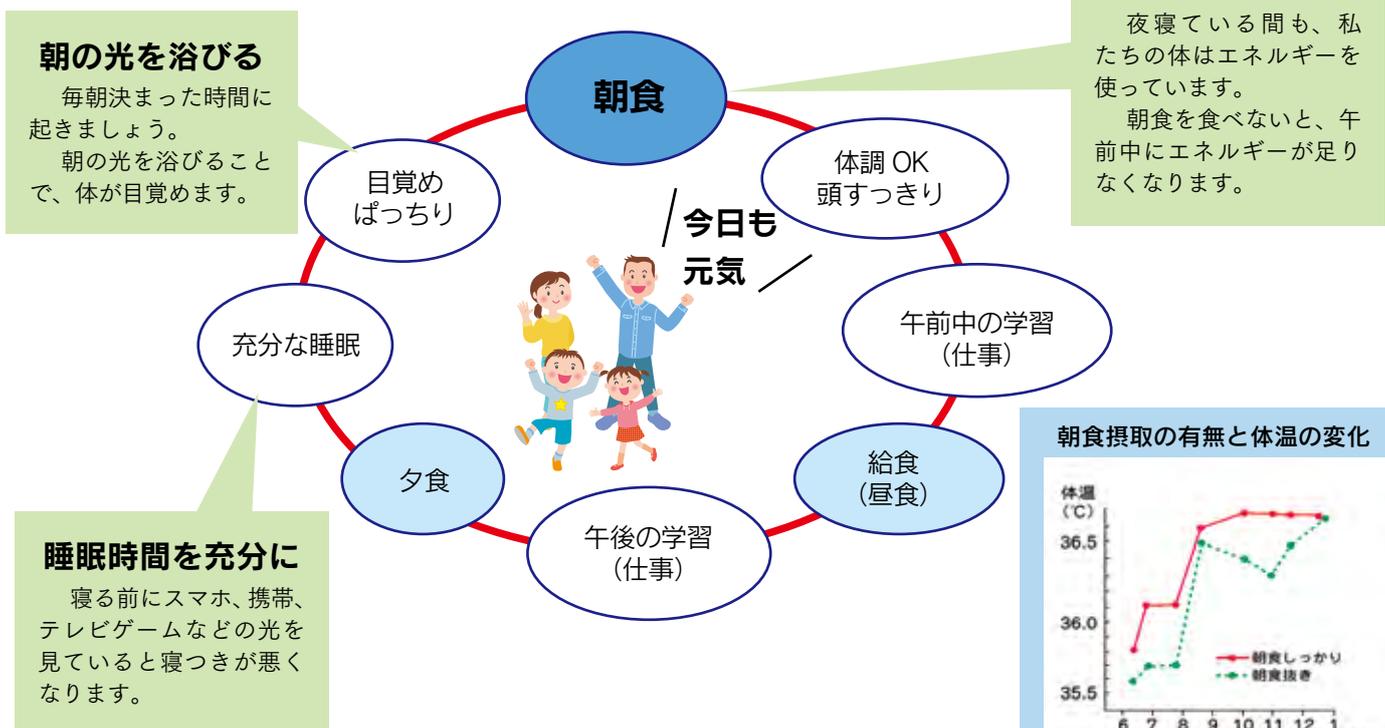
10～11歳 6g未満
成人男性 7.5g未満
成人女性 6.5g未満
(日本人の食事摂取基準 2020)

◇朝ごはんを食べて生活リズムを整えましょう

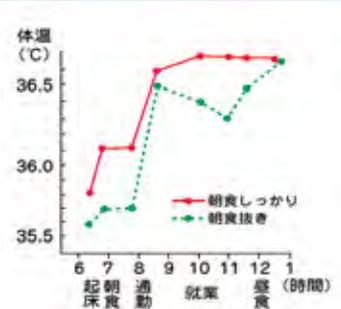
朝ごはんは、寝ている間に下がった体温を上げて、体が1日の活動の準備をするために必要です。

脳のエネルギー源となるブドウ糖（ごはん、パン、麺などの炭水化物が体内で分解されたもの）は、体内にたくさん貯えておくことができません。朝ごはんを食べないと、エネルギー不足でイライラしたり、集中力がなくなったりします。

子どもだけでなく、大人も毎日朝ごはんを食べましょう。



朝食摂取の有無と体温の変化



鈴木正成「実践的スポーツ栄養学」(文光堂)より

◇料理に挑戦してみましょう！

自分の食べる料理を選んだり作ったりできるようになることは、一生必要なスキル（力）です。

最初は、大人と一緒に料理を楽しく作ることから始めてみませんか。

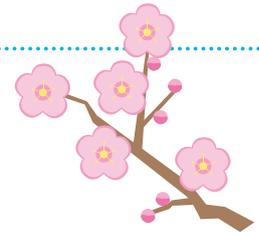
小さいうちは、火や包丁を使わなくてもできるものに挑戦してみましょう。

<p>手まりおにぎり</p>	<p>小さいサイズのラップを切って手のひらにのせる。まん中に具をのせて、その上にご飯をのせて丸くしぼる。 (具は、炒り卵、ツナ、ふりかけ、チーズ、好きなおかず等)</p>
<p>電子レンジで調理！ 野菜（キャベツ、ブロッコリーなど）</p>	<p>野菜やいもは、それぞれラップで包み、好みの柔らかさになるまで電子レンジでチン！ソースをつけていただく。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・オーロラソース（マヨネーズ大さじ1とケチャップ小さじ1） ・ヨーグルトソース（マヨネーズ大さじ1とヨーグルト大さじ1）
<p>常備すると便利なもの</p>	<p>乳製品（牛乳、ヨーグルト、チーズ） 大豆製品（豆腐、納豆、大豆水煮、凍り豆腐）、卵 乾物（海苔、ワカメ）、缶詰（ツナ缶、鯖缶など） 野菜（そのまま食べられるトマト、きゅうりなど） いも（じゃがいも、さつまいも）</p>

※メニューの児童1人分は、小学校5、6年生の分量です。大人4人分は、児童4人分の分量としています。（大人のごはんは1人150gにしています）

昼食（学校給食）の献立は上小地域で提供されている学校給食を参考にして家庭で作りやすいように変更しています。

大きさは15ccスプーン、小ささは5ccスプーンです。



春の献立

朝の献立

メニュー名	食材	児童 1人分(g)	大人 4人分(g)
1. ごはん	ごはん	190	600
2. 納豆	納豆	40	160
	だししょうゆ	小さじ1/2	小さじ2
	からし	少々	少々
3. ごまあえ	ほうれん草	60	240
	すりごま	小さじ1強	大さじ2
	だししょうゆ	小さじ1/3	小さじ1強
4. 卵スープ	だし汁（鰹節）	160	640
	玉ねぎ	30	120
	えのき	20	80
	わかめ（乾燥）	0.5	2
	酒	少々	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1	大さじ1.1/2
	卵	1/2個	2個
5. 焼きのり	焼のり	1.5	6
	バナナ	中1本	中4本
6. ヨーグルトあえ	プレーンヨーグルト	70	280

作り方
3. ごまあえ
① ほうれん草はゆで、冷水にとり水気を絞り2cmに切る。
② ①にだししょうゆとすりごまを入れあえる。
4. 卵スープ
① だし汁をとる。
② 玉ねぎは半分に切って薄切りにする。えのき、チンゲン菜は3cm長さに切る。
③ だし汁に玉ねぎ、えのきを入れて煮、乾燥わかめを入れたら、酒、しょうゆで調味する。火が通ったら、溶き卵を入れ、最後にチンゲン菜を入れ仕上げる。
6. ヨーグルトあえ
① バナナは皮をむき、輪切りにし、ヨーグルトとあえる。

【栄養成分表示】

児童1人分：エネルギー 628kcal
たんぱく質 23g 脂質 12.0g 食塩相当量 1.9g
野菜量 127g

夕の献立

メニュー名	食材	児童 1人分(g)	大人 4人分(g)
1. ごはん	ごはん	190	600
2. 鶏のから揚げ	鶏もも肉	70	280
	しょうが	1	5
	にんにく	1	5
	酒	小さじ1/2	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2/3	大さじ1弱
	片栗粉	大さじ1/2	大さじ2
	揚げ油	適宜	適宜
	キャベツ	40	160
3. 豆腐サラダ	フレンチドレッシング	5	20
	木綿豆腐	60	250
	水菜	20	80
	トマト	40	160
	小ねぎ	3	12
	ごま油	小さじ1/2	小さじ2
4. さつま芋と切り昆布の煮物	酢	小さじ1/2	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1/2	小さじ2
	さつま芋	60	240
	だし汁（鰹節）	100	400
	切り昆布	4	16
	みりん	小さじ1	大さじ1.1/2
	しょうゆ	少々	小さじ1

作り方
2. 鶏のから揚げ
① 鶏もも肉は1口大に切り、すりおろしたしょうが、にんにく、酒、しょうゆと混ぜあわせる。
② 片栗粉をつけ揚げる。
③ キャベツをせん切りにし、添える。ドレッシングをかける。
3. 豆腐サラダ
① 豆腐を器に入れ、その上に角切りトマト、2cmに切った水菜をのせる。
② 小口に切った小ねぎとごま油、酢、しょうゆを混ぜドレッシングを作り①の上にかける。
4. さつま芋と切り昆布の煮物
① さつま芋は細めのものを1.5cmくらいの輪切りにする。切り昆布を食べやすい長さに切る。
② だし汁に①と、みりん、しょうゆを入れ煮る。

【栄養成分表示】

児童1人分：エネルギー 792kcal
たんぱく質 24.2g 脂質 27.9g 食塩相当量 2.0g
野菜量 109g

1日のメニュー

朝食



昼食



夕食



【1日の栄養成分表示】

児童1人分：エネルギー 2,124 kcal たんぱく質 80.5g 脂質 60.2g 食塩相当量 6.0g 野菜量 351g
 (※大人1人分：エネルギー 1,923kcal…ごはん 150g とした場合)

昼の献立 (学校給食)

メニュー名	食材	児童 1人分 (g)	大人 4人分 (g)
1. ごはん	ごはん (強化米入)	190	600
2. 焼き魚	鱸の西京漬け	60g (1切)	4切
3. チーズ入り おひたし	プロセスチーズ	5	20
	ほうれん草	10	40
	もやし	25	100
	春キャベツ	40	160
	花かつお	0.6	2.4
4. 豚汁	薄口しょうゆ	小さじ1/3	小さじ1強
	サラダ油	少々	小さじ1強
	豚モモ小間	20	80
	ごぼう	10	40
	人参	10	40
	大根	15	60
	こんにゃく	10	40
	じゃがいも	20	80
	木綿豆腐	20	80
	ねぎ	5	20
	みそ	小さじ1.1/2	大さじ2
	しょうゆ	少々	小さじ1弱
	だし汁 (煮干し)	120	480
5. 牛乳	牛乳	200cc	800cc

作り方
3. チーズ入りおひたし
① チーズは5mmの角切り、ほうれん草は3cm、キャベツは太めの千切りにする。
② ほうれん草、もやし、キャベツはそれぞれさつとゆで、冷水で冷やして水気をきる。
③ 花かつおはから煎りし、チーズと②をあえる。
4. 豚汁
① だしをとる。
② ごぼうはささがき、人参、大根はいちょう、じゃがいもは厚めのいちょう、豆腐はさいの目、ねぎは小口に切る。
③ こんにゃくは色紙に切り、さつと湯がく。
④ 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。豚肉に火が通ったらごぼうを加えてさらに炒める。
⑤ 他の野菜も加えて炒め、油が回ったらだし汁を加えて煮る。
⑥ 材料に火が通ったら、みそとしょうゆで調味し、ねぎを加えて仕上げる。

【栄養成分表示】

児童1人分：エネルギー 704kcal
 たんぱく質 33.3g 脂質 20.3g 食塩相当量 2.1g
 野菜量 115g

成長期の小中学生は、カルシウムをしっかりとることが大切！

学校給食では、毎日1本(200cc)の牛乳が付くほか和え物に小魚やチーズを入れてカルシウムがとれるような工夫をしています。



長野県では、県民の皆さんが、健やかで幸せに暮らせる「しあわせ健康県」の実現を目指して、健康づくり県民運動「信州ACE(エース)プロジェクト」を展開しています。



夏の献立



朝の献立

メニュー名	食材	児童 1人分 (g)	大人 4人分 (g)
1. サンドパン	ロールパン	2個	8個
	マヨネーズ	小さじ2	大さじ3弱
	レタス	30	120
	ハム	10	40
	卵	1個	4個
	きゅうり	20	80
2. トマト	トマト	60	240
3. 牛乳	牛乳	150cc	600cc
4. 果物	メロン	50	200



作り方
1. サンドパン
① 卵はゆでてから輪切り、きゅうりは薄切りにする。
② パンに切り込みを入れ、マヨネーズを塗り、レタス、ハム、きゅうり、卵をそれぞれパンにはさむ。

【栄養成分表示】 児童1人分：エネルギー 532kcal たんぱく質 22.0g 脂質 22.0g 食塩相当量 1.9g 野菜量 110g
--

夕の献立

メニュー名	食材	児童 1人分 (g)	大人 4人分 (g)
1. ごはん	ごはん	190	600
2. あじの ムニエル	あじ (3枚卸)	30 × 2切	8切
	塩	少々	ひとつまみ
	こしょう	少々	少々
	小麦粉	大さじ1	大さじ4
	バター	小さじ1	大さじ1
	サラダ油	小さじ1	大さじ1
	レモン汁	小さじ1	大さじ1
	ミニトマト	2個	8個
3. かぼちゃの そぼろ煮	かぼちゃ	50	200
	玉ねぎ	30	120
	なす	20	80
	ズッキーニ	20	80
	しょうが	小さじ1/4	小さじ1
	豚ひき肉	30	120
	サラダ油	小さじ1弱	大さじ1
	だし汁	60	240
	┌ 砂糖	大さじ1/2	大さじ2
	A 酒	小さじ1/2	小さじ2
└ しょうゆ	小さじ1弱	大さじ1強	
	┌ 片栗粉	小さじ1弱	大さじ1
	└ 水	小さじ1弱	大さじ1
4. そうめん汁	そうめん	10	40
	しめじ	20	80
	きゅうり	20	80
	薄口しょうゆ	小さじ2/3	大さじ1
	みりん	少々	小さじ2/3
	だし汁	120	480

作り方
2. あじのムニエル
① あじに塩、こしょうをふっておく。水気を拭き取り、小麦粉をつける。
② フライパンにバターと油を入れ熱し、①のあじを入れ、こんがり焼き色がつくまで焼き、レモン汁をまわしかけ、火を止める。
③ ミニトマトを添える。

3. かぼちゃのそぼろ煮
① かぼちゃ、玉ねぎは2センチ角切に、なすは小さめの乱切り、ズッキーニは1cmの半月切り、しょうがはみじん切りにする。
② 鍋に油を入れ、しょうが、ひき肉、玉ねぎ、なすを順に炒め、だし汁、Aの調味料を入れ煮る。次にかぼちゃを入れてさらに煮込み、ズッキーニも加え煮る。かぼちゃに火が通ったら、水溶き片栗粉を入れ、とろみがついたら火を止める。

4. そうめん汁
① そうめんはゆでる。
② しめじはほぐし、きゅうりはせん切りにする。
③ だし汁にしめじ、調味料を入れて煮立てる。煮立ったらきゅうりを加え、火を止め冷ましておく。
④ 器にそうめんを入れ、③の汁を注ぐ。

【栄養成分表示】 児童1人分：エネルギー 746kcal たんぱく質 27.7g 脂質 19.4g 食塩相当量 2.0g 野菜量 180g
--

1日のメニュー

朝食



昼食



夕食



【1日の栄養成分表示】

児童1人分：エネルギー 2,048kcal たんぱく質 80.2g 脂質 63.9g 食塩相当量 5.9g 野菜量 432g
 (※大人1人分：エネルギー 1,847kcal…ごはん 150g とした場合)

昼の献立 (学校給食)

夏は、食欲が低下しやすくなります。香辛料を使って食べやすい献立になっています。カレー粉などの香辛料を使うと塩分をおさえることができます。

メニュー名	食材	児童 1人分 (g)	大人 4人分 (g)
1. ごはん	ごはん (強化米入)	190	600
2. タンドリーチキン	鶏もも肉	70	280
	塩	0.3	ひとつまみ
	こしょう	少々	少々
	ヨーグルト	大さじ1強	50
	A カレー粉	少々	小さじ1強
	ケチャップ	小さじ1	大さじ1.1/3
	中濃ソース	小さじ1/3	小さじ1強
3. パインサラダ	しょうゆ	少々	小さじ1弱
	サラダ油	小さじ1弱	大さじ1
	キャベツ	40	160
	人参	5	20
	きゅうり	15	60
	パイン缶	10	40
	B サラダ油	小さじ1/3	小さじ1強
4. ミネストローネ	塩	0.4	小さじ1/4
	こしょう	少々	少々
	酢	小さじ1/2	小さじ2
	にんにく	0.5	1/2 かけ
	玉ねぎ	30	120
	人参	10	40
	じゃがいも	30	120
	セロリ	2	8
	トマト (又はトマト缶)	40	160
	シエルマカロニ	7	28
	豚モモ 小間	20	80
	サラダ油	少々	小さじ1/2
	コンソメ	0.8	3
水	130	520	
C 白ワイン	小さじ1/2	小さじ2	
こしょう	少々	少々	
塩	0.3	ひとつまみ	
パセリ	少々	少々	
5. 牛乳	牛乳	200cc	800cc

作り方
2. タンドリーチキン
① 鶏肉をAの調味料に漬け込み、冷蔵庫で30分以上おく。
② フライパンに油をひき、①の鶏肉を焼く。
3. パインサラダ
① キャベツは太目の千切り、人参はせん切り、きゅうりは輪切りにする。
② パイン缶の汁をきる。
③ ①の野菜をさっとゆでる。
④ Bの調味料を合わせてドレッシングを作り、材料とあえる。
4. ミネストローネ
① にんにくはみじん切り、玉ねぎ、トマトは角切り、人参、じゃがいもはさいの目切り、セロリは薄切りにする。
② マカロニはゆでる。
③ 鍋に油を熱し、にんにく、豚肉を加えて炒める。玉ねぎ、人参、じゃがいも、セロリを加えて炒め、コンソメと水を入れて煮る。
④ 材料が柔らかくなったらトマト、マカロニ、Cの調味料を入れて煮る。
⑤ パセリをみじん切りにして④の上にちらす。
* 給食ではコンソメの代わりに鶏がら・セロリ・パセリでだしをとっています。

【栄養成分表示】

児童1人分：エネルギー 770kcal
 たんぱく質 30.5g 脂質 22.5g 食塩相当量 2.0g
 野菜量 142g

