



えい よう
2025 春

心地よい春風に包まれ、新年度が始まりました。
今年度の「えいよう」も季節ごとの年4回の発行を予定
しております。旬のメニュー・レシピの紹介、健康や食事
に関する役立つ情報を盛り込んでお伝えしますので楽しみに
していただければ幸いです。

今年度もよろしくお願ひいたします。



バレンタインメニュー

ひな祭りメニュー



きのこのあんかけそば

人参サラダ

ポテトサラダのように、軟らかく蒸した人参を粗くつぶしてゆで卵とマヨネーズで和えました。にんにく、鰹節、醤油を少々加えて風味が豊かになります。



鶏南蛮そば

鶏肉の旨味たっぷりの温かいお蕎麦です。焼いたねぎが香ばしく食欲をそそります。



レバーの甘辛煮

揚げた豚レバーを甘辛く煮てあるので臭みが少なく食べやすいです。



さつま芋の甘酢がらめ

大学芋のようですが、一風変わった甘酢だれでからめています。この日の献立は中華で、他のおかずとも相性◎でした。



菜の花の和え物

旬の菜の花を他の彩り野菜とマヨネーズで和えました。粒マスタードも加えて鼻に抜ける香りがアクセントです。



豚肉と根菜の胡麻みそ煮

胡麻みそのまろやかな味付けが、冬の根菜とよく合います。根菜と胡麻の食物繊維が豊富に含まれています。



国民健康・栄養調査って？

皆さん「国民健康・栄養調査」というものをご存知でしょうか。厚生労働省が健康増進法に基づいて、国民の健康の増進を図る基礎資料を得るために毎年実施されています。最新の調査結果が昨年11月に公表されましたので、栄養士目線でポイントを絞ってお伝えします。

① 歩数が減少している



20歳以上の歩数の平均値は男性6,628歩、女性5,659歩という結果で、ここ10年で減少しています。健康日本21(第三次)という厚生労働省が出している目標数は7100歩なので、もう少し歩きたいところです。これからだんだん暖かくなり外に出やすくなります。ウォーキングの場合は1km当たり約1500歩だそうです。健康的な体づくりには食事に気をつけると同時に運動も大切です。

エスカレーターより階段を使う

一つ前のバス停で降りる

近所なら車ではなく歩く

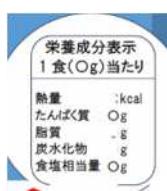
歩くだけでポイントが貢える
アプリを活用してみる



② 食塩摂取量が多い



食塩摂取量の目標量は7gですが、平均摂取量は9.8gという結果になりました。この10年間で摂取量はあまり変化していませんが、過剰摂取は健康障害のリスクがあるため、基準は下がり続けています。若い世代よりも60代以上で特に多くなっています。給食でも気を付けて献立を作成していますが、朝食や夕食でも意識したいところです。前回掲載した減塩特集も活用してみてください。



パッケージ裏の
栄養成分表示を
確認する癖をつける



かける前に
そのまま食べてみる



食べ過ぎも食塩の
摂り過ぎの原因に

③ 野菜摂取量が過去最少に

平均野菜摂取量は256.0gでした。目標量は350gですので、100g足りていません。男女ともに、20~40代が特に不足しています。給食では1食で目標量の1/3~1/2量が摂れるような献立になっています。野菜は低脂肪、低エネルギーで「かさ」が多いことから満腹感を得やすいですが、逆にかさが多いと食べにくさもあります。工夫して摂取量を増やしていきましょう。



電子レンジで加熱し
かさを減らして食べやすく



肉と野菜を重ねて
蒸して簡単メインに



市販の即席スープにカット野菜
や冷凍野菜を加えて手軽に增量！

調査結果はなかなか厳しく、全世代で取り組むべき健康課題があることが分かりました。健康で元気に過ごすためにも、出来ることから少しづつ取り入れていきましょう。

令和6年度 実施した季節・行事食

育桜福祉会の各事業所では、季節や行事などに合わせ献立もいろいろな内容を提供させて頂いております。昨年度実施した季節メニューや行事食をまとめました。本年度も季節や行事を感じて楽しめる献立を入れていきますのでご期待ください。

月	季節・行事	献立名	月	季節・行事	献立名
4月	新年度開始 プレートメニュー	赤飯献立 ロコモコ風・白身魚のフライプレート トマトクリームシチュー	10月	ハロウィン 腸活メニュー	雑穀米ごはん 豆乳味噌汁 塩麹けんちん汁
5月	子どもの日	春色ちらし グリンピースごはん 新玉ねぎのサラダ	11月	秋の味覚	里芋/きのこ/さつま芋などを利用した料理
6月	入梅メニュー	紫陽花ゼリー	12月	冬至 クリスマス	南瓜料理 クリスマスマニュ
7月	七夕 土用の丑の日・涼風フェア	七夕献立(そうめん) 七夕ミルクゼリー 山形だし 冷やし中華 夏野菜おでん	1月	正月 成人の日 世界で愛される温 たかメニュー	フランス・韓国・カナダなどスープ・主菜など
8月	夏メニュー	夏野菜麻婆 カクテルサラダ	2月	節分	節分メニュー (大豆・鰯を使ったメニュー)
9月	お月見メニュー 敬老の日 秋分の日	月見そば 秋刀魚のかば焼き ミニおはぎ	3月	ひな祭り 春分の日	春色ちらし寿司

いちおしメニューご紹介します！

いろいろどりの春を 目で見て感じるお花見丼！

ごはんの上に錦糸卵をのせてから、照焼きした鶏肉と青菜を添えて、最後に桜をイメージした桜でんぶを散らしました。お花見をモチーフに作ったメニューで、錦糸卵の黄色と青菜の緑色、桜でんぶのピンク色と彩り良く華やかな丼になりました。桜の時季に提供できるように、開花を予想して献立に組み込みました。



物価高、家庭でできることは？

コラム

物価高騰、値上げという言葉を何度も耳にし、最近では聞きなれてしまったようにも感じます。食材の物価高騰は二〇二一年頃から始まり現在もまだ続いています。原材料価格の上昇、ウクライナ侵攻による流通の停滞、気候の変動による不作や円安など様々な要因があると言われています。今年の二月の値上げ食品は一六五六品目にも上ります。そこで、スーパーに行くとどの食材も高く、「この野菜この野菜が高かった?」と思うことがあります。小麦の価格が上がり続けパンやうどん、パスタよりお米メインの献立と言われていましたが、現在ではお米の価格が以前より倍近くになっています。お米より麺類の方が安価かもしません。栄養士としても献立を立てるのに頭を悩ませています。

物価高の中、家庭でできることは何でしょうか。食材費は家計の消費支出の中で約三割を占めています。食費をいかに抑えるか。物価高だからやっていることではないですが私は平日五日分の作り置きを十年以上やっています。今ある食材をリストアップして事前に五日分の献立を考えています。子どもに「何食べたい?」と聞いても「なんでもいい」「肉」という答えしか返つてこないので、学校の献立表と重ならないように肉料理二日、魚料理、丼物、麺類を一日ずつとして献立を考えています。食費の節約ばかり考えているとバランスのよい食事にならないこともあるので、和食中心に旬の食材を使つたメニューを多くして作っています。

週末に買い物に行き、平日はなるべくスーパーには行かず無駄な買い物は避けます。これが節約になっているかはわかりませんがこの方法が我が家には合っています。

スーパーへ行く回数を決める、複数のスーパーへ行き最安値を購入する、まとめ買いをする、夕方のセールを狙う、空腹時には行かないなど色々な工夫ができますので、生活環境、家族構成、食生活スタイルに合った方法でこの物価高を乗り切りたいものです。

栄養士レシピ



松風焼きは能の「松風」という話に由来しています。それ違ってしまう恋物語で、男性が松風という女性を「松風(待つ風)ばかりで浦さびし」と読んだことから、裏面には何もついていないさみしいもので松風焼きと呼ぶようになったそうです。裏が無くまっすぐに生きていこうという意味が込められています。

材料(2人分)

じゃが芋	中1個(約120g)
赤パプリカ	1/4個(約30g)
ベーコン	薄切り1枚
★オリーブオイル	小さじ2
★酢	小さじ2
★砂糖	ひとつまみ
★おろしにんにく	1cm
★塩	少々
★黒コショウ	少々
パセリ	適量



じゃが芋の千切りサラダ

シャキシャキ食感がクセになります

作り方

- ① じゃが芋は千切りにし、水にさらしてあく抜きをします。10分程で水からあげ、耐熱容器に入れてふんわりラップをかけて600w1分レンジにかけます。色は半透明で、シャキシャキの食感がベストです。固い場合は追加してください。
- ② パプリカはみじん切りまたは千切りにします。(生食ですがさっと茹でてもOK)
- ③ ベーコンは細切りにし、分量外のオリーブオイルでカリッと焼きます。
- ④ ★の調味料をよく混ぜてイタリアンドレッシングを作ります。市販のイタリアンドレッシングでも良いです。
- ⑤ じゃが芋、パプリカ、ベーコン、ドレッシングを和え、パセリを振って完成です。



材料(4人分)

鶏ひき肉	320g
長ねぎ	1本(約100g)
卵	1個
パン粉	20g
★味噌	大さじ1
★酒	大さじ1/2
★醤油	大さじ1/2
★砂糖	大さじ1
★みりん	大さじ1/2
ごま	適量



作り方

- ① ★の調味料を合わせておきます。
- ② 卵は溶き卵にします。
- ③ 長ねぎはみじん切りにします。
- ④ ごま以外の全ての材料をよく混ぜます。
- ⑤ ○オーブンで焼く場合○
パウンド型にクッキングシートを敷き、材料を敷きつめ、ごまをたっぷり振りかけます。180℃に予熱したオーブンで20分程焼きます。四角い耐熱ガラスに直接入れて焼いても作れます。
- 卵焼き器フライパンで焼く場合○
分量外のサラダ油を敷き、材料を敷きつめ、ごまをたっぷり振りかけます。アルミホイルで蓋をして弱火で15分程焼きます。
- ⑥ 焼けたら切り分けます。



簡単なのに食卓映えする
松風焼き
一品