



～ 一日3食おうちごはん ～



一日を通してバランスよく食べる献立を紹介します

感染症の予防には、手洗い、うがい、加湿、そしてからだの免疫力維持が大切です。
免疫力維持には、**遊び・運動**（元気にからだをよく動かす）、**色々な食品を使った食事**、
そして**睡眠**（よく寝ること）が大切です。休校期間中も続く、子供の身体の発育にもこの3つは欠かせません。



学校に通っている時は、多くの子供が徒歩や自転車で通学し、始業前や中休み
にからだを十分に動かし、体育の授業でからだを動かせる日もあります。そして、
お腹が減った頃、おまちかねの給食！お家でも、**食欲がわいてしっかりと
食べられるように、からだを少しでも動かしましょう！**

Q&A



Q.1 ふだん学校に通っている時と休校中の食事は、一緒に良いですか？

学校では、**給食**で一日に必要なエネルギー（例：小学2年生 1,599 キロカロリー）の
1/3のエネルギー（例：530 キロカロリー）が提供されています。

特に、**カルシウム**は、家庭での摂取量が著しく少ないため、**給食**では1日の推奨量の
50%が基準値とされています。

また、**食物繊維**が目標量に達していない子供が、給食のある日で45%程度、給食のない日は65%程度と大幅に不足しています。そのため、**給食**では1日の目標量の**40%以上**が基準値とされています。

休校が続く中、**いつもより家庭で意識をしてカルシウムや食物繊維を摂取する事が必要**です！

そこで、今回のテーマは、3食お家でご飯を準備されている、お母さん・お父さんのために、「食事バランスガイド」を活用した、栄養たっぷりでおいしい料理をご紹介します！！

* 食事バランスガイドとは（詳しくは[こちら](#)）

「食事バランスガイド」とは、一日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を、わかりやすく示したものです（厚生労働省・農林水産省 2005年）。

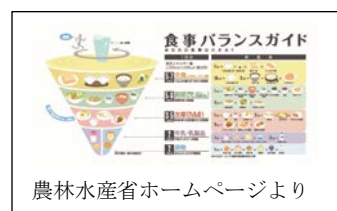
毎日の食事を 主食／副菜／主菜／牛乳・乳製品／果物 の5つに区分し、欠かすことのできない水・お茶、菓子・嗜好飲料、そして運動についてもイラストで表現しています。

からだを動かさなければ、こまは上手く回らないことを示しています。

次のページから、一日の献立例（4人分）をご紹介します。

毎日、毎日、完璧に3食とおやつを準備できなくても、焦る必要は全くありません！

1週間単位で、バランスよく食べることができれば十分です。



農林水産省ホームページより

1 日の献立例 6 つ！

献立 1. 朝食がごはんと焼き魚の献立（4 人分）

～献立メモ～ 干物はお好みのもので大丈夫。フライパンで魚を焼けば片付けもラクです。

ホッケは 5 cm くらいにカットしておく。フライパンに油少々を熱し、魚の片面を焼く。ひっくり返したら、フタをして弱火にし、しっかり火を通せばできあがり。テフロン加工のフライパンや、専用のアルミホイルを使えば油がなくてもくっつきません。

朝食	昼食
<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●えのきとなすの味噌汁 ●焼き魚（ホッケの干物） ●さやいんげんのピーナッツ和え (冷凍インゲン、ピーナッツバター) 	<ul style="list-style-type: none"> ●スパゲティボンゴレ (パスタ、あさり、トマト缶、にんにく) ●ほうれん草のマヨネーズ和え (ほうれん草、スライスアーモンド) ●いちごヨーグルト
おやつ	夕食
<ul style="list-style-type: none"> ●安倍川もち (切り餅、きなこ、砂糖) ●牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ●とうもろこしの炊き込みごはん ●絹さやと大根の味噌汁 ●豚肉とキャベツのソース炒め (豚コマ、キャベツ、紅ショウガ、かつお節、ウスターソース) ●切り干し大根の煮物

献立 2. 昼食が親子丼の献立（4 人分）

～献立メモ～ 電子レンジを使った親子丼の作り方～

ごはん（食べたい量） 鶏むね肉 1 枚 卵 3 個 玉ねぎ中 1 個 焼きのり めんつゆ しょうゆ

- ①鶏むね肉は厚さ 1cm の一口大に切って、しょうゆ大さじ 1 をまぶして下味をつける。玉ねぎは縦半分に切って薄切り、卵は溶いてめんつゆ大さじ 2～3 を加える。
- ②耐熱容器をさっと水でぬらし、鶏肉を平らにおいて、上からパラパラと玉ねぎを散らす。
- ③ラップなどでふわっとフタをして 600w で 3 分加熱後、上下をひっくり返すようにかき混ぜ、また 3 分しっかり加熱する。
- ④卵液を回しかけ、2 分くらい加熱する。
- ⑤丼にご飯を盛り付け、上から④の具をのせる。仕上げに細切りした焼きのりをふりかける。

朝食	昼食
<ul style="list-style-type: none"> ●チーズのホットサンド (食パン、スライスチーズ、ケチャップ) ●玉ねぎとブロッコリーのスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ●親子丼 ●ほうれん草のごま和え ●とろろ昆布と梅干しのお吸い物 ●いちご（季節のくだもの）
おやつ	夕食
<ul style="list-style-type: none"> ●かぼちゃ入り蒸しパン (ホットケーキミックス、冷凍かぼちゃ) ●牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●エリンギとわかめの味噌汁 ●牛肉とポテトのガーリックソテー (牛薄切り肉、ジャガイモ、インゲン、にんにく) ●厚揚げと大根の煮物

献立 3. 「もちきび」をおやつに使った献立（4人分）

～献立メモ きびだんご（4人分）の作り方～

もちきび 1カップ（160g） 水 1.5カップ
 きなこ、青のり、ごまなど大さじ 2～4 砂糖（お好みで）

- ①もちきびは水でさっと洗って、水と一緒に鍋に入れ、強火にかける。
- ②沸騰したら木べらで鍋底からはがすように混ぜ、ふたをして弱火にし、水分がなくなるまで（10～15分）炊き、5分蒸らす。
- ③すり鉢かボールに移し、すりこぎで粗くつぶし、一口大のだんごに丸める。厚手のポリ袋に入れて手でもみつぶしてもよい。
- ④きなこ、青のり、ごまなどにお好みで砂糖を混ぜ、だんごにかける。



朝食	昼食
<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●油揚げとかぶのみそ汁 ●サバ水煮缶のおろしがけ (大根おろし、貝割れ) ●さつまいものレンジ甘煮 	<ul style="list-style-type: none"> ●オープンサンド (サンドイッチ用食パン、豚もも肉または蒸し鶏、小松菜、きゅうり、玉ねぎ、チーズ) ●ミルクココア ●キウイ
おやつ	夕食
<ul style="list-style-type: none"> ●きびだんご ●お茶、または牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●かきたま汁 ●鶏肉とタケノコの照り焼き (鶏モモ肉、タケノコ、人参) ●水菜のゴマ酢和え

献立 4. 夕食がホイル焼きの献立（4人分）

～献立メモ～ 残り食材の活用術、ひと工夫で美味しさ倍増 ～

- ・余った豆苗ともやしは電子レンジで約2分加熱して塩で味付け。仕上げにごま油とごまを振りかけたら、「もやしのナムル」が完成です。翌日の副菜にぜひどうぞ。
- ・ハンパに残った野菜は、翌日の味噌汁やスープの具にすると野菜のうまみたっぷりの一品になります。
- ・おやつのサワーミルクは、牛乳コップ1杯にレモン汁大さじ1杯と砂糖（はちみつもOK）をいれ、とろっとしてくるまでかき混ぜたらできあがり。

朝食	昼食
<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●えのき、わかめの味噌汁 ●あさり入り厚焼き玉子（あさりのむき身、卵） ●きゅうりの糠漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ●五目うどん (うどん、豚小間、人参、大根、長ネギ) ●キャベツの塩昆布和え (キャベツ、塩昆布、ゴマ)
おやつ	夕食
<ul style="list-style-type: none"> ●ツナサンド (パン、ツナ、サニーレタス) ●サワーミルク (牛乳、レモン汁、砂糖) 	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●豆苗ともやしの中華スープ ●魚のホイル焼き (タラ、玉ねぎ、とろけるチーズ) ●ミックスビーンズのサラダ (ミックスビーンズ、ハム、プチトマト、ドレッシング)

献立 5. 夕食がひじき入りハンバーグの献立 (4人分)

～献立メモ ひじき入りハンバーグ (4人分) の作り方 ～

- 合いびき肉 (400g)、卵 1 個、パン粉大さじ 2、芽ひじき (乾物 10g) 人参半分、ねぎ 1 本、しその葉
- ①芽ひじきは水で 20 分戻し、水気を切る。にんじん、ねぎは、みじん切りにする。
 - ②ボールに肉、卵、パン粉、塩・こしょうを少々入れ、ねばりが出るまでよく混ぜる。
 - ③ひじき、ねぎ、にんじんを加えてさらに混ぜたら、4 等分して丸め、まん中を少しくぼませる。
 - ④フライパンにサラダ油大さじ 1 を入れ中火で焼く。焼き色がついたら裏返してふたをし、弱火で 6～8 分焼く。しその葉を添えて盛り付ける。 *お好みでぽん酢しょうゆやケチャップをつけて食べる。

朝食	昼食
<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●ねぎとなめこの味噌汁 ●納豆オムレツ (納豆、卵) ●カッテージチーズのサラダ (プチトマト、サニーレタス、カッテージチーズ) 	<ul style="list-style-type: none"> ●煮込みうどん (うどん、鶏むね肉、油揚げ、人参、ねぎ、冷凍ほうれん草) ●シシャモの甘酢漬け (焼シシャモ、玉ねぎ、赤パプリカ、酢・砂糖) ●季節のかんきつ系果物 (夏みかんなど)
おやつ	夕食
<ul style="list-style-type: none"> ●ナッツ入りはちみつがけヨーグルト (プレーンヨーグルト、クルミなどのナッツはちみつ) ●ふかしいも (新じゃがいも) 	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●根菜汁 (冷凍さといも、人参、大根、干しいたけ) ●ひじき入りハンバーグ (合いびき肉、芽ひじき、長ねぎ、人参、しその葉) ●チンゲン菜のナムル

献立 6. 夕食が手巻き寿司の献立 (4人分)

～献立メモ 電子レンジで作る焼きリンゴ 多めにつくってトーストに添えてもおいしいですよ～

- 材料 (2人分) りんご 1 個 バター 10g シナモン 適量 砂糖 小さじ 2 レモン汁 少量
- ① りんごは縦半分に切り、芯部分を除く。バター、砂糖を詰めてレモン汁をふりかける。
 - ② 耐熱皿に①のりんごを並べ、約 5 分加熱する。りんごが硬そうであれば更に 1～2 分加熱する。
 - ③ 皿にりんごを移し、シナモンをふりかける。

朝食	昼食
<ul style="list-style-type: none"> ●ハムサンド (食パン、ハム、レタス) ●コーンクリームスープ (コーンクリーム缶・牛乳) ●ブロッコリーとツナのカレー風味サラダ (ブロッコリー、ツナ、カレー粉、マヨネーズ) 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●肉豆腐 (木綿豆腐・牛肉薄切り・長ネギ) ●薄切り野菜のピクルス風 (人参・大根・きゅうり)
おやつ	夕食
<ul style="list-style-type: none"> ●焼きリンゴ (りんご、バター、砂糖、シナモン) ●ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ●手巻き寿司 (まぐろ、サーモン、カニかまぼこ、きゅうり、かいわれ大根) ●しめじのすまし汁 (しめじ・わかめ) ●ほうれん草のしらす和え

*今回提案した6つの献立は・・・

①食事バランスガイド（基本形SV数）を参考とし、
②発育期に不足しやすい**カルシウム**や**食物繊維**をとりやすくするために丸ごと食べられる魚介類としてツナやサバ缶、シシヤモやしらす干しを使ったり、小松菜やチンゲン菜、乾物のひじきや切り干し大根などを料理に取り入れています。一方、高エネルギーになりやすい揚げ物は控えました。
休校中は、給食がない分、**今の食生活にもう1杯、牛乳や乳製品をとる**ようにしましょう！

* 献立の栄養量（1日分、1人前の推定値）

献立 Vol.	エネルギー kcal	タンパク 質(g)	脂質(g)	炭水化物 (g)	食物繊維 総量(g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量(g)
1	2087	74.7	61.5	297.4	18.7	707	8.9	8.5
2	1977	78.3	55.3	284.8	15.8	769	8.9	9.7
3	1995	82.1	56.8	277.7	13.9	844	8.5	7.9
4	1957	83.4	58.5	266.9	13.8	667	12.9	9.0
5	2066	88.8	63.1	277.7	17.3	659	9.9	9.5
6	2019	84.0	56.2	288.2	15.7	661	8.8	9.1

作成 目加田優子（文教大学）、田中千晶（桜美林大学）、アクティブヘルシーキッズジャパン
協力 スポーツ栄養学研究会 SNA