

ご存知  
ですか？

# 栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

8/4 栄養の日 8/1→7 栄養週間

日本栄養士会では2016年に「8月4日を栄養の日」に「8月1日～7日」を「栄養週間」に制定しました。

栄養は私たちの身体を支える大切なものです。  
いつまでも健やかに、そして元気に長生きするために、  
この機会に、食べ物の持つ栄養の意味を考えてみませんか？

詳しくは日本栄養士会の公式ホームページ特設サイトをご覧ください！！



暑い夏は、体に無理が生じ、体調を崩しやすい季節です。例年より暑いとの予報が出されている今年の夏、栄養に気を付け元気にのりきりましょう。

## 夏を元気にのりきる!! ～夏野菜たっぷりメニュー～

### ★ メニュー ★

- ・枝豆ごはん
- ・かつおのサルサソース
- ・じゃがいものグラタン
- ・ブロッコリーと桜えびの和え物
- ・2色キャベツのコールスロー
- ・オクラのみそ汁





# 元気に夏を乗り切る!!

## ～夏野菜 たっぷりメニュー～



### 1 枝豆ごはん (材料4人分)

米	2カップ
枝豆	正味50g (さや付き100g)
(雑穀1割)	

#### 《作り方》

- ① 米は洗っておく。
- ② 枝豆は沸騰した湯で茹でて、さやから実を取り出し  
ておく。
- ③ ①と雑穀を入れ、②をのせて通常の水加減で炊く。

エネルギー源の主食の

不足は、体力や免疫力

低下の原因に

### 2 かつおのサルサソース (材料4人分)

かつお (1人20g×3枚)	240g	
塩	1g	
こしょう	少々	
オリーブオイル	小さじ1	
トマト	140g	
ピーマン	40g (2個)	
玉ねぎ	40g	
黄パプリカ	40g	
根しょうが	1かけ	
A	オリーブオイル	小さじ1
	レモン汁	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1
	粗挽きこしょう	少々

#### 《作り方》

- ① かつおは刺身用のさくを1.5cmのそぎ切りにし、塩  
こしょうをふる。
- ② トマト、ピーマン、玉ねぎ、黄パプリカ、根しょうが  
はみじん切りにし、Aと混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、①の両面を色が  
変わるまで焼く。
- ④ 器に盛り、②をかける。

主菜で、体を作るのに  
必要なたんぱく質をしっかりと。

夏野菜でビタミン、ミネラル、  
食物繊維をプラス

牛乳・乳製品で  
カルシウムも補給

### 3 ジャがいものグラタン (材料4人分)

じゃがいも	240g
とうもろこし (粒)	40g
にんにく	1かけ
牛乳	200ml
顆粒コンソメ	小さじ1/2
こしょう	少々
粉チーズ	4g
乾燥パセリ	少々

#### 《作り方》

- ① ジャがいもは皮をむいて5mm厚さのいちよう切りに  
する。水にはさらさない。
- ② とうもろこしは実を包丁でそぎ落とし茹でる。
- ③ ①を鍋に入れて牛乳とすりおろしたにんにくを入れて  
火にかけ、いもが柔らかくなったら②のとうもろ  
こしとコンソメ、こしょうを加える。
- ④ 煮詰まったらアルミカップに入れて粉チーズをふり、  
230℃に温めておいたオーブンで約10分表面に焼  
き色が付くまで焼き、最後にパセリをふる。

#### 4 ブロッコリーと桜エビの和え物（材料4人分）



ブロッコリー	160g
干し桜えび	4g
だし汁	小さじ2
しょうゆ	小さじ1

##### 《作り方》

- ① ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ② 桜えびは乾煎りする。
- ③ ①を②と調味料で和える。



緑黄色野菜にはビタミン、  
ミネラルが豊富

#### 5 2色キャベツのコールスロー（材料4人分）

キャベツ	120g
紫キャベツ	40g
塩	1g
砂糖	小さじ1
酢	小さじ2

##### 《作り方》

- ① 2色のキャベツはせん切りにして塩もみする。しんなりと汁気がでてきたらしっかり絞る。
- ② 砂糖と酢は混ぜ合わせておく。
- ③ ①と②で和える。

酸味をきかせて  
食欲アップ

夏野菜を入れて  
具だくさんに

#### 6 オクラのみそ汁（材料4人分）

オクラ	4本
えのきたけ	80g
なす	60g
油揚げ	20g
だし汁	600ml
みそ	28g

##### 《作り方》

- ① オクラはさっと茹でて、5mmの小口切りにする。
- ② えのきたけは根元を落とし、3等分にする。
- ③ なすはいちょう切りにする。
- ④ 油揚げは湯通しし、細めの短冊切りにする。
- ⑤ 鍋にだし汁を入れて火にかけ、えのきたけとなすを入れる。火が通ったら油揚げを加えみそを溶き入れ、オクラを入れて火を止める。



水分の多い果物で  
脱水を予防

#### 7 すいか 1人 120g

##### 《 1人分の栄養量 》

献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	食塩
枝豆ごはん	281kcal	6.0g	1.7g	11mg	1.3g	0g
かつおのサルサソース	105kcal	16.2g	2.3g	13mg	1.0g	0.5g
じゃがいものグラタン	96kcal	3.6g	2.5g	72mg	1.2g	0.3g
ブロッコリーと桜えびの和え物	17kcal	2.4g	0.2g	30mg	1.8g	0.3g
2色キャベツのコールスロー	16kcal	0.7g	0.1g	21mg	1.0g	0.2g
オクラのみそ汁	36kcal	2.7g	1.6g	31mg	1.7g	1.0g
すいか	28kcal	0.5g	0.1g	3mg	0.2g	0g
合計	579kcal	32.1g	8.5g	181mg	8.2g	2.3g