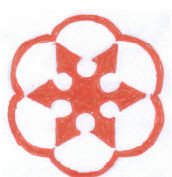


2025年

楽しく食べていきいき
健康カレンダー

食べましょう 1日3食 バランスよく



須賀川市食生活改善推進員会

須賀川市食生活改善推進員会は須賀川市と協働で
須賀川市健康増進計画を推進しています。

「須賀川市第2次健康増進計画（第2次食育推進計画）」は、健康づくりを
総合的に推進するための具体的な行動計画です。

「市民一人ひとりが生活習慣を見直し、健康寿命の延伸につなげることを目指します。」

健康づくりの行動目標として6つの「ウルトラアクション」を掲げ、すべての市民の

※健康寿命の延伸を目指し、各種施策を進めていきます。（計画期間は令和6年度から令和11年度）

＜ウルトラアクション6＞

からだづくり 運動	つづけよう からだを動かす+10（プラステン）
食生活 食育	食べましょう 1日3食バランスよく
歯・口腔	健康づくりの第一歩 毎日歯みがき 口腔体操
検診・健診と 予防接種	からだを知るため まず受けよう 特定健診・がん検診
喫煙・飲酒	守ります しっかり禁煙・お酒は減らす
こころの健康 休養	睡眠・休養十分に ひとりで悩まず相談しよう

ウルトラアクション
からだづくり・運動



つづけよう からだを動かす+10

運動不足により、肥満やメタボリックシンドローム、筋力低下からの要介護状態につながります。
さあ、すき間時間で、今より10分、からだを動かしましょう。

※健康寿命とは・・・「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。

＜主菜＞白菜のロール巻き



材 料	1 人 分	作 り 方
白菜	外葉2枚	①白菜は葉をはがし洗って、熱湯でゆで、ざるに広げる。
ベーコン	1枚	②①の白菜のあら熱がとれたら縦半分に切り、軸と葉を合わせるように重ね、厚みを均等にする。
豚バラ薄切り	1枚	白菜の上にベーコンをのせ、手前からくるくると巻いて楊枝でとめる。同じようにして豚バラ肉でも作る。
煮込み用調味料		③鍋に②を並べ、水と酒、ブイヨンを入れ、20分程度煮込む。
水	80cc	④最後に塩とこしょうを入れ、楊枝をはずして盛りつける。
酒	大さじ1/2	残った煮汁を火にかけ、水溶きかたくり粉でとろみをつけて上からかける。
ブイヨン	1/4個	
塩	0.5g	
こしょう	少々	
水溶かたくり粉		
かたくり粉	小さじ1/2	
水	小さじ2	

1人分 エネルギー224kcal たんぱく質 8.1g 脂質 17.0g 炭水化物 12.2g カルシウム 132mg 食塩相当量 1.4g

＜主菜＞豆腐でグラタン



材 料	1 人 分	作 り 方
絹ごし豆腐	100g	①豆腐はボウルに入れて、コンソメ・塩・こしょうを入れ泡だて器でよく混ぜクリーム状にする。
顆粒コンソメ	1g	②ブロッコリーは小房に分けて、硬めにゆで、しめじは石づきを取り小房に分ける。
塩	0.5g	たまねぎは、1cm幅に切り、ウインナーは1cm幅の輪切りにする。
こしょう	少々	③フライパンに、ウインナー・たまねぎ・しめじを入れて炒め、たまねぎが透き通ってきたら、耐熱のお皿に入れブロッコリーを散らす
ブロッコリー	60g	④③に①の豆腐クリームをかけ、ピザ用チーズを散らしオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。
しめじ	20g	
たまねぎ	50g	
ウインナー	2本	
ピザ用チーズ	10g	

1人分 エネルギー261kcal たんぱく質 16.6g 脂質 18.9g 炭水化物 12.9g カルシウム 180mg 食塩相当量 2.0g

1 月

1	水	元日
2	木	
3	金	
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	
8	水	
9	木	
10	金	
11	土	
12	日	
13	月	成人の日
14	火	
15	水	
16	木	
17	金	
18	土	
19	日	食育の日
20	月	
21	火	
22	水	
23	木	
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	
28	火	
29	水	
30	木	
31	金	

2 月

1	土	
2	日	
3	月	
4	火	
5	水	
6	木	
7	金	
8	土	
9	日	
10	月	
11	火	建国記念の日
12	水	
13	木	
14	金	
15	土	
16	日	
17	月	
18	火	
19	水	食育の日
20	木	
21	金	
22	土	
23	日	天皇誕生日
24	月	振替休日
25	火	
26	水	
27	木	
28	金	



須賀川市食生活改善推進員会

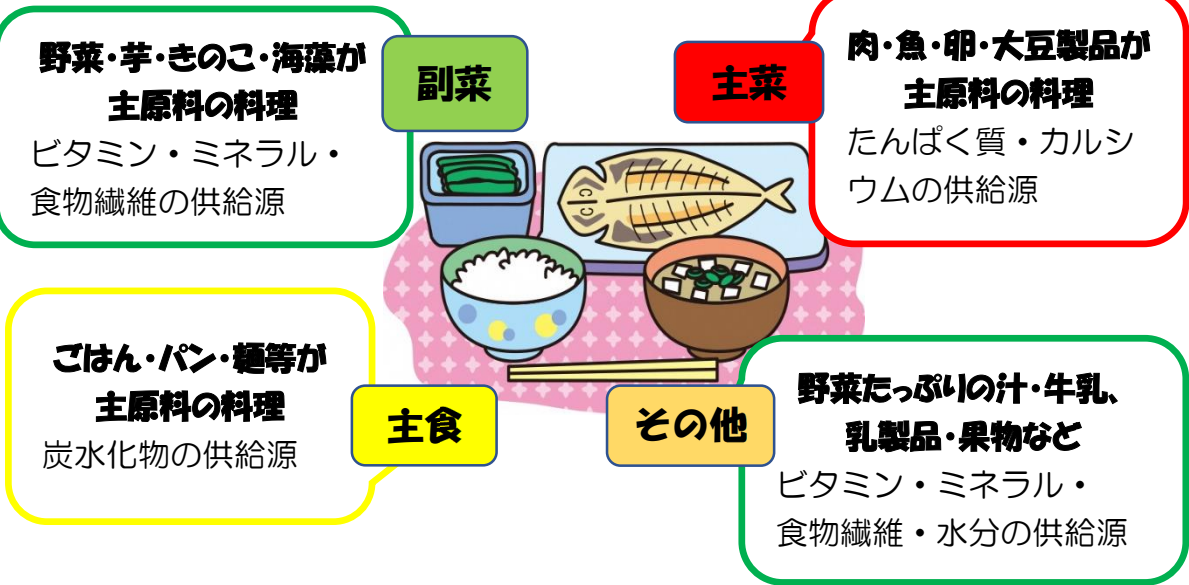
まずは、ここから！今日から始める健康習慣

朝ごはんを食べよう！

私たちのからだは、1日3回の食事で栄養をとり入れ、活動するためのエネルギーを作り出します。朝ごはんは1日のスタートにとっても大切です。朝ごはんを食べて、1日をスタートさせましょう。

<朝ごはんを楽しむアイデア>

- ☆あるもので「ちゃちゃっと!」: 前日の残り物でもOK! (朝食分も考え少し多めに作る)
- ☆みそ汁やスープに入れて: 具たくさんみそ汁やスープにして、卵を入れれば栄養アップ。
- ☆野菜は多めにゆでてストック: 温野菜を作っておけば、盛りつけるだけ。
- ☆冷凍野菜や、カット野菜を使って: ウインナーなどのたんぱく質の食品と一緒に炒めて。



ウルトラアクション
栄養・食生活

食べましょう
1日3食 バランスよく

食生活の偏りや不規則な食事は、肥満、低栄養により健康状態の悪化を引き起こします。「食事は生きる基本!」おいしく、楽しく、バランスよく食べましょう。

<主菜> 鮭のホイコーロー風



材 料	1 人 分	作 り 方
生鮭	1 切れ(80g)	①キャベツはざく切りにする。ピーマンは乱切りにする。
酒	小さじ1	②鮭を4等分にそぎ切りにし、酒をまぶし、しばらく置き水けをふいてかたくり粉をまぶす。
かたくり粉	適量	③調味料を合わせて混ぜておく。
キャベツ	50 g	④フライパンに油を熱し、②の鮭を入れて、両面を焼き中まで火が通ったら、取り出しておく。
ピーマン	25 g	⑤④のフライパンに、キャベツ・ピーマンを入れさっと炒め、鮭を戻して炒め合わせ、調味料を入れ、味をからめる。
油	小さじ1/2	
<調味料>		
みそ	3 g	
酒	4 g	
しょうゆ	3 g	
豆板醤	少々	
おろし	少々	
にんにく		

1 人 分 エネルギー198kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 9.6 g 炭水化物 8.2 g カルシウム 40mg 食塩相当量 1.2 g

<副菜> ひじき煮いなり



材 料	4 人 分	作 り 方
油揚げ	4 枚	<油揚げを煮る>
水	150cc	①油揚げは半分に切り、袋状に開き、油抜きをして、水けを絞る。
しょうゆ	小さじ2/3	②鍋に煮汁の材料を入れ火にかけ、煮立ったら油揚げを並べて入れ、落とし蓋をして弱火で途中返ししながら煮汁が少し残るくらいまで煮る。
砂糖	小さじ1	<ひじきの炒り煮を作る>
塩	0.8 g	③ひじきは、水で戻し、ざるに入れて水けをしっかりと切る。
<ひじき煮>		にんじんは2cm長さのせん切り、しいたけは半分に切って薄切りにする。
ひじき(乾)	15 g	④鍋にごま油を熱し、にんじん、しいたけ、大豆、ひじきを入れて炒め、油がまわったら、調味料を入れ煮汁がなくなるまで弱火で煮る。
にんじん	40 g	⑤油揚げを開いて、ひじきの炒り煮を詰める。
しいたけ	20 g	
ゆで大豆	60 g	
ごま油	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
みりん	大さじ1	
砂糖	小さじ2	
水	150cc	

1 人 分 エネルギー157kcal たんぱく質 8.8 g 脂質 10.0 g 炭水化物 11.0 g カルシウム 123mg 食塩相当量 1.4 g

3 月

1	土	
2	日	
3	月	
4	火	
5	水	
6	木	
7	金	
8	土	
9	日	
10	月	
11	火	
12	水	
13	木	
14	金	
15	土	
16	日	
17	月	
18	火	
19	水	食育の日
20	木	春分の日
21	金	
22	土	
23	日	
24	月	
25	火	
26	水	
27	木	
28	金	
29	土	
30	日	
31	月	

4 月

1	火	
2	水	
3	木	
4	金	
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	
9	水	
10	木	
11	金	
12	土	
13	日	
14	月	
15	火	
16	水	
17	木	
18	金	
19	土	食育の日
20	日	
21	月	
22	火	
23	水	
24	木	
25	金	
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	昭和の日
30	水	



須賀川市食生活改善推進員会

まずは、ここから！今日から始める健康習慣

こどもも大人も歯を大切に！

いつまでも、おいしく食事を楽しむために歯はとても大切です。
毎日の食習慣や歯みがき習慣がお口の健康に影響します。

<むし歯予防のポイント>

- ☆食べたら磨く習慣をつける：食後に口の中に食べかすがあるとむし歯の原因に。
- ☆おやつは時間を決めて：ダラダラと甘いものを食べるとむし歯や歯周病菌の繁殖の原因に。
- ☆よく噛んで丈夫な歯に：噛むことによって唾液が出て、むし歯や歯周病を予防。
- ☆定期的に歯科検診を！：症状がなくても歯科検診でお口の中をチェック！

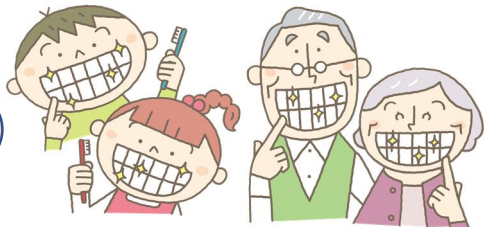
<歯みがきのコツ>

小刻みに動かす

力を入れ過ぎない

鏡を見ながら磨く

順番に磨く



ウルトラアクション
歯・口腔

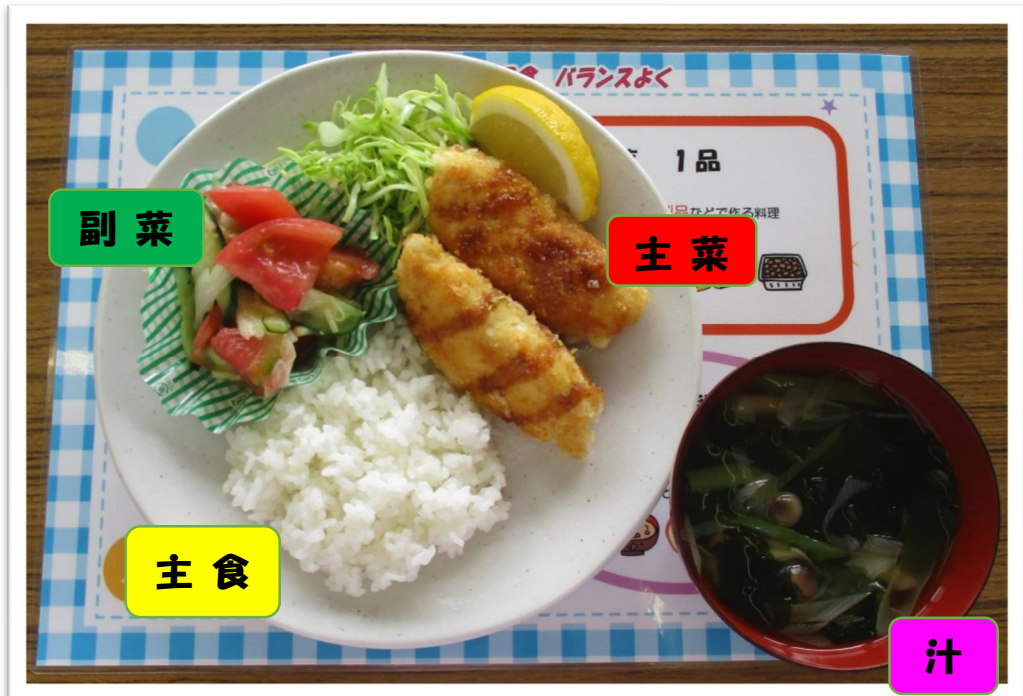


健康づくりの第一歩 毎日の歯みがき 口腔体操

歯・口腔の健康は、全身の健康状態に大きく影響します。生涯にわたり自分の口から、食べる楽しみを持てるよう、今から口腔ケアにとりくみましょう。

食生活改善推進員伝達料理講習会メニュー

「食べましょう 1日3食 バランス良く」



<主菜> ささみのチーズ焼きカツ

材 料	1 人 分
とりささみ	2本 (100g)
塩	0.2g
こしょう	少々
青じそ	2枚
スライスチーズ	1枚
小麦粉	5g
溶き卵	10g
パン粉	8g
油	12g
キャベツ	20g
レモンくし切り	1/8個
中濃ソース	小さじ1 (7g)

作り方	
①ささみは縦に切り目を入れて開き、ラップに挟んで手で押して厚みを均一に広げ、塩・こしょうをする。	
②①に青じそ1枚とスライスチーズ1/2枚を挟んで半分に折りたたむ。もうひとつも同じようにし、小麦粉・溶き卵・パン粉の順に衣をつける。	
③フライパンに油を入れ、②を並べ、火をつける。中火で3分ほど焼き、焼き色がついたなら、上下を返して弱めの中火で中まで火が通るまで焼く。	
④キャベツをせん切りにし、皿にキャベツ、③を盛りつけ、レモンを縦に8等分にし添え、最後にソースをかける。	

<副菜> トマトときゅうりとセロリの甘酢和え

材 料	1 人 分	作り方
トマト	70g	①トマトはへたをとってひとくち大の乱切りにする。ボウルに調味料を合わせまぜ、トマトを加えておく。 ②きゅうりは縦半分に切って斜め薄切り。セロリは筋を取って斜め薄切り。しょうがは細いせん切りにする。 ③ビニール袋に②を入れ、塩を加え袋の上からよく揉み、しんなりしたら汁気を袋の上から絞る。 ④①に③を入れ、合わせる。さっと混ぜて盛りつける。
酢	小さじ1	
砂糖	小さじ1	
オリーブ油	小さじ1/2	
きゅうり	20g	
セロリ	10g	
しょうが	2g	
塩	0.3g	

<主食> ごはん 120g~150g

1食分 (ごはん 120g) エネルギー581kcal たんぱく質 36.6g 脂質 20.0g
炭水化物 69.4g カルシウム 179mg 食塩相当量 25g

<汁> わかめときのこのスープ

材 料	1 人 分	作り方
わかめ (乾燥)	1g	①乾燥わかめはさっと洗う。しめじは石づきをとってほぐす。ねぎは斜め薄切り。 ②鍋に水・鶏がらスープの素・しめじを入れ火にかけて沸騰したらねぎを加え2分程度煮る。 ③②にわかめを入れ、しょうゆ・塩・こしょうを加えさっと煮て火を止める。
しめじ	20g	
ねぎ	20g	
水	150cc	
鶏がら	1g	
スープ素	1g	
酒	2.5g	
しょうゆ	3g	
塩	0.2g	
こしょう	少々	

5月

1	木	
2	金	
3	土	憲法記念日
4	日	みどりの日
5	月	こどもの日
6	火	振替休日
7	水	
8	木	
9	金	
10	土	
11	日	
12	月	
13	火	
14	水	
15	木	
16	金	
17	土	
18	日	
19	月	食育の日
20	火	
21	水	
22	木	
23	金	
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	
28	水	
29	木	
30	金	
31	土	

6月

(食育月間)

1	日	
2	月	
3	火	
4	水	
5	木	
6	金	
7	土	
8	日	
9	月	
10	火	
11	水	
12	木	
13	金	
14	土	
15	日	
16	月	
17	火	
18	水	
19	木	食育の日
20	金	
21	土	
22	日	
23	月	
24	火	
25	水	
26	木	
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	



須賀川市食生活改善推進員会

まずは、ここから！今日から始める健康習慣

熱中症を予防しよう！

気温や湿度の上昇や、脱水などで汗が出にくい場合は、体内に熱がたまり、体温が上昇し熱中症を引き起こします。

＜熱中症予防のポイント＞

- ☆暑さを避ける：室内では、エアコン等を利用して室内の温度の上昇を抑える。就寝時もエアコンを！
屋外では、日傘や帽子を使用、水分もわすれずに！ 日中の外出は控える。
- ☆からだに熱がたまるのを防ぐ：涼しい素材の衣類を着用し、保冷剤や冷たいタオルなど保冷グッズを利用。
- ☆こまめな水分補給：のどが渇く前にこまめに水分をとる。

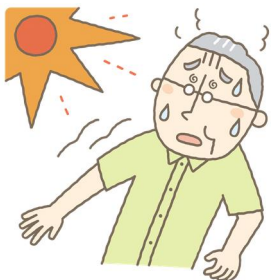


＜熱中症のサイン！こんな症状が見られたら要注意！！＞

頭痛・吐き気

めまい

筋肉のけいれん
(こむら返り)



手足のしびれ

立ちくらみ

ウルトラアクション
検診・健診と
予防接種



からだを知るため まず受けよう
特定健診・がん検診

健診・検診は自分のからだの状態を知り、病気の予防、早期発見、治療のために大切です。がんや生活習慣病の初期は自覚症状が全くなくとも、特定健診・がん検診でしか発見できないものがあります。

＜主食・主菜＞鯖缶のサラダライス



材 料	2人分	作り方
鯖水煮缶	1／2缶	①ごはんを炊いておく。
きゅうり	1／2本	レタスは、洗って1cm幅に切る。ミニトマトは洗って切る。
にんじん	30g	②きゅうり・にんじん・たまねぎはみじん切りにする。
たまねぎ	30g	コーンは汁けを切っておく。
コーン	30g	③調味料を合わせ調味液を作る
＜調味液＞		④ボウルに②と③を入れ、缶汁を切った鯖水煮を入れて、ほぐしながら混ぜる。
酢	大さじ1	⑤温かいご飯に、④を入れしゃもじで切るように混ぜる。
レモン汁	小さじ1	⑥器にレタスを敷いて、⑤のご飯を盛りつけ、トマトを飾る。
砂糖	小さじ1／2	
塩	1g	
こしょう	少々	
ごはん	200g	
レタス	20g	
ミニトマト	2個	

1人分 エネルギー261kcal たんぱく質 11.9g 脂質 4.8g 炭水化物 45.6g カルシウム 126mg 食塩相当量 0.9g

＜主菜＞夏野菜と鶏肉のひんやりおかず



材 料	1人分	作り方
鶏むね肉 (皮なし)	50g	①鶏むね肉は一口大のそぎ切りにし、かたくり粉をまぶす。
かたくり粉	小さじ1	かぼちゃは大きめの一口大、オクラは、長さ半分にし、みょうがは縦半分に切る。ミニトマトはヘタをとる。
かぼちゃ	50g	②鍋に、調味料を合わせ、火にかけて煮立ったら、鶏肉を入れる。
オクラ	1本	次に、かぼちゃを入れかぼちゃが柔らかくなったら、オクラ、トマト、みょうがを入れ再び沸騰させ、火を止めてから、おろししょうがを加える。
ミニトマト	2個	③②の粗熱が取れたら、冷蔵庫で2～3時間冷やす。
みょうが	2個	
＜調味料＞		
水	100cc	
めんつゆ (2倍濃縮)	大さじ1／2	
酢	大さじ1／2	
おろし しょうが	2g	

1人分 エネルギー127kcal たんぱく質 13.8g 脂質 1.2g 炭水化物 18.1g カルシウム 31mg 食塩相当量 1.1g

7月

1	火	
2	水	
3	木	
4	金	
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	
9	水	
10	木	
11	金	
12	土	
13	日	
14	月	
15	火	
16	水	
17	木	
18	金	
19	土	食育の日
20	日	
21	月	海の日
22	火	
23	水	
24	木	
25	金	
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	
31	木	

8月

1	金	
2	土	
3	日	
4	月	
5	火	
6	水	
7	木	
8	金	
9	土	
10	日	
11	月	山の日
12	火	
13	水	
14	木	
15	金	
16	土	
17	日	
18	月	
19	火	食育の日
20	水	
21	木	
22	金	
23	土	
24	日	
25	月	
26	火	
27	水	
28	木	
29	金	
30	土	
31	日	



須賀川市食生活改善推進員会

まずは、ここから！今日から始める健康習慣
めざすは減塩 マイナス1g

食塩のとり過ぎは、血圧をあげる原因となり、心疾患や脳卒中になるリスクを高めます。現在血圧が高い人はもちろん、高くない人も減塩を心がけ、病気の予防に努めましょう。

＜血圧を上げないために＞

- ☆減塩を心がける：1日女性6.5g男性7.5gが目標摂取量。
- ☆カリウムをとる：カリウムにはナトリウム（食塩）を排出する効果があります。
- ☆適度な運動をする：運動は基礎代謝を上げ、血圧をあげる原因のひとつの肥満の解消へつながります。
- ☆禁煙・飲酒量を減らす：喫煙や飲酒は血圧をあげる原因となります。

調味料は味をみてからかける

めん類の汁は残す

加工食品を控える

「だし」のうまみを生かす

ウルトラアクション
喫煙・飲酒
守ります
しっかり禁煙・お酒は減らす

喫煙・飲酒は様々な病気を引き起こす要因となり、胎児の発育への影響、メンタルヘルスのリスクもあります。禁煙、減酒に取り組みます。

食生活改善推進員伝達料理講習会メニュー



＜副菜＞切り干し大根のツナ和え

材 料	1人分	作り方
切り干し大根	5g	①切り干し大根は2cm長さに切って、洗ひ水けを絞る。 にんじんは、3cm長さのせん切りにし、ゆで、最後に切り干し大根を入れてさっとゆで、ざるにあげておく。 ②きゅうりは3cm長さに斜め薄切りにし、せん切りにする。 ③①の切り干し大根・にんじんの水けを絞りボウルに入れ、ツナ缶を汁ごと加えよく混ぜる。 ④③にきゅうり・塩昆布・ごま油を入れよく混ぜ合わせる。
にんじん	5g	
きゅうり	25g	
ツナ缶詰	10g	
塩昆布	2g	
ごま油	小さじ1/2	

＜主食＞さつま芋ごはん(6人分)

材 料	6人分	作り方
さつま芋	200g	①さつま芋はよく洗ひ、皮付きのまま1cm角に切り、水につけておく。 ②米は研いで、炊飯器に入れ内釜の目盛りに合わせて水を入れ浸水させる。 ③炊く直前に、酒の分量の水を除き、水けを切ったさつま芋と酒・塩を入れ炊く。炊き上がったさつま芋と酒・塩を混ぜ、器に盛ってから上にごまを振る。
米	2合	
酒	大さじ1	
塩	1.2g	
黒いりごま	適量	

＜主菜＞鶏もも肉のホイル焼きマスタードソース

材 料	1人分
鶏もも肉	80g
塩	少量(0.1g)
こしょう	少々
たまねぎ	40g
しめじ	15g
水菜	5g
ミニトマト	1個
油	適宜
＜ソース＞	
粒マスタード	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
酢	小さじ1/2
オリーブオイル	小さじ1/2
作り方	
①鶏肉は一口大に切って塩・こしょうする。 ②たまねぎは薄くし切り、しめじは石づきをとり、バラバラにわけておく。水菜は洗って3cm長さに切り、ミニトマトは半分に切る。 ③アルミホイルに油をうすくぬり、たまねぎ・鶏肉・しめじ・水菜・ミニトマトの順にのせ、包む。 ④フライパンに③を並べ、中火～弱火で火が通るまで蒸し焼きにする。(目安は中火4分・弱火8分) ⑤ボウルにソースの材料を合わせ、よく混ぜる。 ⑥④が焼きあがったら、ホイルを広げ、⑤のソースをかける。	

＜汁＞おかずみそ汁

材 料	1人分	作り方
水	150cc	①かつお節は、だし用パックに入れておく。鍋に分量の水を入れ、沸騰したら、だしパックを入れ1分くらい沸騰させて火を止め、だしパックを取り出す。 ②白菜・えのきたけ・小松菜を切り、①に入れ、やわらかくなるまで煮て、最後にみそを入れひと煮立ちさせる
かつおぶし	1g	
白菜	20g	
えのきたけ	20g	
小松菜	20g	
みそ	7g	

1食分

エネルギー562kcal たんぱく質 26.4g 脂質 23.4g
炭水化物 66.3g カルシウム 180mg 食塩相当量 2.5g

9月

1	月	
2	火	
3	水	
4	木	
5	金	
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	
10	水	
11	木	
12	金	
13	土	
14	日	敬老の日
15	月	
16	火	
17	水	
18	木	
19	金	食育の日
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	秋分の日
24	水	
25	木	
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	

10月

1	水	
2	木	
3	金	
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	
8	水	
9	木	
10	金	
11	土	
12	日	
13	月	スポーツの日
14	火	
15	水	
16	木	
17	金	
18	土	
19	日	食育の日
20	月	
21	火	
22	水	
23	木	
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	
28	火	
29	水	
30	木	
31	金	



須賀川市食生活改善推進員会

まずは、ここから！今日から始める健康習慣

生活習慣病の予防は肥満予防・解消から

体内にエネルギーが過剰になると、脂肪として蓄えられ、体脂肪が増えて肥満になります。特に、腹囲を基準に判定する「内臓脂肪型肥満」は特に注意が必要です。内臓脂肪型肥満の人は動脈硬化が進行しやすく、生活習慣病になりやすいと言われています。

<体型の確認をしましょう>

☆腹囲：男性85cm以上、女性90cm以上の場合「内臓脂肪型肥満」の可能性があります。

☆BMI：25以上の場合、肥満と判定されます。

BMIの計算方法 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

<肥満予防・解消のために>

食事ゆっくりよく噛んで

毎日決まった時間に体重測定

運動習慣をつけるこまめに動く

間食を減らし、夜食は食べない

野菜をしっかり食べる

睡眠・休養十分にひとりで悩まず相談しよう

心身の疲労回復となる「睡眠・休養」をしっかりとすることで、こころの健康の維持回復につながります。また、困り事はひとりで抱え込まず、誰かに相談することで解決することがあります。

<主食・主菜>大豆入りタコライス



材 料	1 人 分	作 り 方
水煮大豆	30 g	①切り干し大根は湯でもどし、水けを絞ってこまかく刻む。水菜は1cm長さに、トマトは2cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。 ②フライパンにひき肉をいれて中火でいため、色が変わったら切り干し大根、にんにく、大豆を加え、炒める。 ③調味料を加えてさらに炒める。 ④皿の中心にごはんを盛り、まわりに水菜とトマトを散らし、③をのせる。
豚ひき肉	60 g	
切り干し大根	8 g	
水菜	10 g	
トマト	40 g	
にんにく	1 g	
ケチャップ	大さじ1	
ウスターソース	小さじ1/2	
黒こしょう	適量	
ごはん	120 g	

1 人 分 エネルギー418kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 13.8 g 炭水化物 61.1 g カルシウム 100mg 食塩相当量 0.9 g

<主菜>和風ポトフ



材 料	4人分	作り方
キャベツ	400 g	①キャベツ、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、油揚げを大きめに切る。 ②鍋に水と煮干しを入れ、だしをとり、煮干しを取り出してから、酒・塩を入れ、沸騰したら、①の野菜、油揚げを入れて野菜が柔らかくなるまで煮込む。 ③野菜が柔らかくなったら、ウイナーを入れ10分ほど煮込み、最後にしょうゆを入れて味をととのえる。 ④器に盛りつけ、からしを添える。
たまねぎ	200 g	
にんじん	100 g	
じゃがいも	200 g	
ウイナー	8本	
油揚げ	2枚	
しょうゆ	大さじ 1/2	
<スープ>		
水	500cc	
煮干し	5 g	
酒	100cc	
塩	小さじ 1/2	
和からし	適量	

1 人 分 エネルギー250kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 13.6 g 炭水化物 22.9 g カルシウム 153mg 食塩相当量 1.4 g

1 1 月		
1	土	
2	日	
3	月	文化の日
4	火	
5	水	
6	木	
7	金	
8	土	
9	日	
10	月	
11	火	
12	水	
13	木	
14	金	
15	土	
16	日	
17	月	
18	火	
19	水	食育の日
20	木	
21	金	
22	土	
23	日	勤労感謝の日
24	月	振替休日
25	火	
26	水	
27	木	
28	金	
29	土	
30	日	

1 2 月		
1	月	
2	火	
3	水	
4	木	
5	金	
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	
10	水	
11	木	
12	金	
13	土	
14	日	
15	月	
16	火	
17	水	
18	木	
19	金	食育の日
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	
24	水	
25	木	
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	
31	水	

