



すくすく Power

えいようだより

～毎月19日は食育の日～

令和7年

10月

大田区保育サービス課

区立保育園栄養士

時短調理で一汁二菜

食事を一汁二菜に組み合わせるとバランスの良い献立になります。さらに、時短調理にすることでお子さんと一緒にゆっくり食べる時間ができます。時短調理のコツと、バランスのよい献立を紹介します。



一汁二菜とは…

ご飯と汁物に2種類のおかずをそろえた食事です。

2種類のおかずには、**主菜（たんぱく質のおかず）**

と、**副菜（野菜のおかず）**を組み合わせます。

野菜や海藻類からとれるビタミン・ミネラルは、汁物や副菜等に取り入れてバランスの良い献立にしましょう。

時短でつくれて一汁二菜になる保育園メニュー



豚肉の小判焼き（主菜）

【材料(4人分)】

※ 豚肉(小間) 200g
しょうゆ 小さじ2
みりん 小さじ1
だし汁 大さじ1
小麦粉 大さじ2
サラダ油 大さじ1

【作り方】

①ビニール袋に※を入れて、下味をつける。
②①に小麦粉を混ぜ合わせる。
③②を小判型にして、サラダ油を熱したフライパンで両面をしっかり焼く。

わかめのサラダ風（副菜）

【材料(4人分)】

きゅうり 1本
人参 5cm
ツナ缶 50g
わかめ(干) 6g
※ ごま油 大さじ1
酢 小さじ1
三温糖 小さじ2
しょうゆ 小さじ2

【作り方】

①きゅうりは輪切りにし、分量外の塩をふり水気を絞る。人参はいちょう切りにして、電子レンジで加熱する。ツナ缶は汁を切る。わかめは戻して、細かく切る。
②※を合わせ、①を和える。

かぼちゃの豆乳みそスープ（汁物）

【材料(4人分)】

※ 冷凍かぼちゃ 200g
玉ねぎ 1/2個
刻み油揚げ 30g
水 700ml
スープの素 適量
※ みそ 大さじ2
調整豆乳 200ml

【作り方】

①玉ねぎは短冊切りにする。
②鍋に水を入れ、玉ねぎ、油揚げ、冷凍かぼちゃを加えて煮る。
③具材に火が通ったら※を加えて味を調える。

◆大田区食育フェア開催のお知らせ テーマ【食べて健康おたの食育】

期間：10月16日(木)10時から10月28日(火)15時まで

場所：グランデュオ蒲田3階 東西連絡通路

主催：大田区食育推進検討会/大田区保健所

問合せ：大田区食育推進検討会事務局（健康政策部 健康づくり課 健康づくり担当）TEL 03-5744-1683

