

母親教室ランチ会 本日のメニュー

～ 鉄分&葉酸&カルシウムたっぷりのバランス食 ～

【主食】 ごはん

ごはんは塩分ゼロで、バランスの良い食事の基本です。

☆ 材料（2人分） ごはん 300g（米として約1合）



【主菜】 鶏肉のマスタード炒め

チキンの良質なたんぱく質を赤ちゃんに届けよう！

☆ 材料（2人分）

鶏もも肉	220 g
塩	0.6 g
たまねぎ	100 g（半分）
オリーブオイル	1 g（小さじ1/4）
マスタード(粒入り)	10 g
コンソメ(顆粒)	1 g（小さじ1/5）

☆ 作り方

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩を振る。焼く前に、キッチンペーパーで水気を取る。
- ② たまねぎは5mm幅の薄切りにし、耐熱ボールに少し水を入れ、ラップをかけて電子レンジで600w5分温める(しっかり火が通るまで)。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ熱し、①の鶏肉を皮目から弱火でじっくり焼く。
⚠️・焼き目が付くまで触らない。
・水分が多く出たらキッチンペーパーで取る
- ④ 鶏肉の表面が白っぽくなったら、ひっくり返し、②のたまねぎを入れる。
- ⑤ 全体に火が通ったら、コンソメ・マスタードを入れ、強火でからめる。

【副菜】 キャベツと桜海老の和え物

桜海老でカルシウムを摂ろう！

☆ 材料（2人分）

キャベツ	120 g
にんじん	15 g
桜海老(乾燥)	4 g
ごま油	1 g（小さじ1/4）
めんつゆ	7 g（小さじ1強）

☆ 作り方

- ① キャベツは長さ4cm、幅1.5cmに切り、にんじんは千切りにする。
- ② ①の野菜を沸騰したお湯で、2～3分茹で、水冷し、絞る。
- ③ 桜海老は電子レンジ(600W)30秒温める。
- ④ ②の野菜に、③桜海老、ごま油、めんつゆを食べる直前に和える。

【汁物】 クラムチャウダー風スープ

あさりで鉄分、牛乳でカルシウムと栄養たっぷりのスープです！

☆ 材料（作りやすい量 約2人分）

ほうれん草	40 g
ベーコン	10 g
水	140 ml
あさり水煮缶	10 g
ぶなしめじ	40 g
牛乳	120 ml
コンソメ(顆粒)	3 g（小さじ1/2強）
片栗粉	6 g（小さじ2）
こしょう	少々

☆ 作り方

- ① ほうれん草は茹でて、水にさらし、3cm幅に切る。ぶなしめじは石づきを取り、ほぐす。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋にベーコンを乾煎りし、水を入れ、あさり・ぶなしめじを入れ煮る。
- ③ 火が通ったら、牛乳・コンソメを入れ温め、水溶き片栗粉を入れ、とろみをつけ、①のほうれん草を入れる。
- ④ お好みでこしょうをかける。

【その他】 かぼちゃ茶巾

電子レンジで簡単調理！離乳食にも使ってみてね！

☆ 材料（作りやすい量 約2人分）

かぼちゃ 100 g
砂糖 4 g（小さじ1強）

☆ 残った皮は、食べやすい大きさに切り、
いりごまとだし醤油と合わせると捨てずに、美
味しく食べれます！

☆ 作り方

- ① かぼちゃは種を取り、水で濡らしたキッチンペーパーでかぼちゃを包み、その上からラップで包み、電子レンジで柔らかくなるまで温める(600w3分)。
- ② ①のかぼちゃの皮を取り、ボールに入れ、温かいうちに、砂糖を入れ潰す。
- ③ ②をラップで包む。

<食事の感想を書いてみましょう>

◇ 1食の量は ⇒ いつもより多い・同じ・少ない

◇ 味付けは ⇒ いつもより濃い・同じ・薄い

1人分の栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	葉酸 (μg)	食塩 (g)
ごはん	234	3	0.3	5	0.2	5	0.0
鶏肉の マスタード炒め	242	19.4	16.2	21	0.9	23	0.9
キャベツと桜海老の 和え物	28	2	0.6	68	0.3	54	0.4
クラムチャウダー風 スープ	88	4.7	4.2	88	3.6	52	0.9
かぼちゃ茶巾	48	0.5	0.1	7	0.3	19	0.0
合計	640	29.6	21.4	189	5.3	153	2.2
妊娠中期に 必要な量の目安 (1食あたり)	650	21.1~ 32.5	14.4~ 21.6	217	5.3	160	2.2

<妊娠中からバランスの良い食事を！>

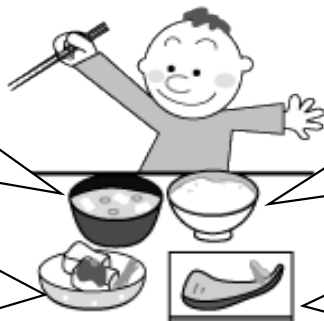
おなかの赤ちゃんを育てるのは、毎日のママの食事といっても過言ではありません。ぜひ妊娠中から、ご出産後の赤ちゃんの健やかな発達、パパ＆ママの今後の健康を見据えた食生活に取り組んでみてください。

<その他>

汁物・乳製品・フルーツ・嗜好品等。
特に乳製品は、不足しがちなカルシウムを補うのに最適。

<副菜>

野菜・きのこ・海そう等。
免疫力を高め、体調を整えます。
1食に1〜2皿、色々な種類を合わせて摂るのがおすすめ。



<主食>

ごはん・パン・麺类等。
身体と脳のエネルギー源。
おすすめは塩分ゼロのごはんです。

<主菜>

肉・魚・卵・大豆製品等。
身体を構成するたんぱく質源。
色々な種類を摂るのがおすすめ。

<食塩の摂り過ぎに気をつけよう>

食塩の多い食事を続けると、若いうちから高血圧症や糖尿病等の生活習慣病になるリスクが高まります。赤ちゃんの離乳食は食塩ゼロからスタートします。家族みんなの健康のためにも食塩の摂り過ぎに気をつけましょう。