【②１日目朝食】

食パン

|  |
| --- |
| 材料：分量（４人分） |
| 食パン（6枚切）…4枚 |

1日分栄養成分表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| エネルギー （kcal） | 水分 （ｇ） | たんぱく質 （ｇ） | 脂質 （ｇ） | 炭水化物 （ｇ） | カリウム （mg） | カルシウム （mg） |
| 158 | 22.8 | 5.6 | 2.6 | 28.0 | 58 | 17 |
| 鉄分 （mg） | ビタミンB1 （mg） | ビタミンB2 （mg） | ビタミンC （mg） | 食物繊維 （ｇ） | 塩分 （ｇ） |  |
| 0.4 | 0.04 | 0.02 | 0 | 1.4 | 0.8 |  |

ウインナー

|  |
| --- |
| 材料：分量（４人分） |
| ウインナー…8本（約160g） |

1日分栄養成分表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| エネルギー （kcal） | 水分 （ｇ） | たんぱく質 （ｇ） | 脂質 （ｇ） | 炭水化物 （ｇ） | カリウム （mg） | カルシウム （mg） |
| 128 | 21.2 | 5.3 | 11.4 | 1.2 | 72 | 3 |
| 鉄分 （mg） | ビタミンB1 （mg） | ビタミンB2 （mg） | ビタミンC （mg） | 食物繊維 （ｇ） | 塩分 （ｇ） |  |
| 0.3 | 0.10 | 0.05 | 4 | ０ | 0.8 |  |

ツナサラダ

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| 玉ねぎ…80g  レタス…40g  ツナ缶（油漬け）…1缶（80g）  マヨネーズ…大さじ4（48g）  こしょう…少々 | 1. 玉ねぎは、縦半分に切って薄切りにし、水にさらしておく。 2. レタスは、適当な大きさにちぎる。 3. 油をきったツナ缶と全ての材料を合わせてできあがり。 |

アドバイス：ウインナーと一緒に食パンに挟んでサンドイッチにしてもOK。

1日分栄養成分表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| エネルギー （kcal） | 水分 （ｇ） | たんぱく質 （ｇ） | 脂質 （ｇ） | 炭水化物 （ｇ） | カリウム （mg） | カルシウム （mg） |
| 143 | 41.7 | 4.1 | 13.0 | 2.3 | 99 | 10 |
| 鉄分 （mg） | ビタミンB1 （mg） | ビタミンB2 （mg） | ビタミンC （mg） | 食物繊維 （ｇ） | 塩分 （ｇ） |  |
| 0.2 | 0.02 | 0.02 | 2 | 0.4 | 0.5 |  |

牛乳

豆知識～牛乳の重さ～

牛乳100ccは103gです。

|  |
| --- |
| 材料：分量（４人分） |
| 牛乳…200cc×4 |

1日分栄養成分表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| エネルギー （kcal） | 水分 （ｇ） | たんぱく質 （ｇ） | 脂質 （ｇ） | 炭水化物 （ｇ） | カリウム （mg） | カルシウム （mg） |
| 138 | 180.0 | 6.7 | 7.8 | 9.9 | 309 | 227 |
| 鉄分 （mg） | ビタミンB1 （mg） | ビタミンB2 （mg） | ビタミンC （mg） | 食物繊維 （ｇ） | 塩分 （ｇ） |  |
| 0.0 | 0.08 | 0.31 | 2 | 0 | 0.2 |  |

【②１日目昼食】

お好み焼き

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| 切干大根…30g  　キャベツ…150g  　薄力粉…300g  　卵（M）…1個  　水…25㏄  サラダ油…大さじ1（12g）  お好み焼きソース…大さじ1強（20g）  マヨネーズ…大さじ1・1/3（16g）  かつお節…4g | ① 切干大根は、水で戻す。  ② キャベツは、せん切りにする。  ③ ボウルに薄力粉と卵、水を入れて混ぜる。  ④ ③に切干大根とキャベツを加えて、サラダ油を熱したフライパンで両面焼く。  ⑤ ④にかつお節、お好み焼きソース、マヨネーズをかける。 |

1日分栄養成分表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| エネルギー （kcal） | 水分 （ｇ） | たんぱく質 （ｇ） | 脂質 （ｇ） | 炭水化物 （ｇ） | カリウム （mg） | カルシウム （mg） |
| 389 | 122.5 | 9.3 | 8.6 | 65.6 | 442 | 85 |
| 鉄分 （mg） | ビタミンB1 （mg） | ビタミンB2 （mg） | ビタミンC （mg） | 食物繊維 （ｇ） | 塩分 （ｇ） |  |
| 1.7 | 0.16 | 0.11 | 16 | 4.3 | 0.6 |  |

春雨サラダ

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| 砂糖…大さじ3（27g）  　　黒酢…大さじ3（45g）  Ａ  　　濃口醤油…大さじ2（36g）  　　ごま油…大さじ1（12g）  　　顆粒コンソメ…大さじ1（8g）  春雨…40g  人参…40g  　きゅうり…40g  　塩…1.2g  　卵（M）…1個  　砂糖…小さじ1/2（1.5g）  　塩…1.2g  いりごま…大さじ2（18g） | ① 鍋にＡを入れて火にかけ、ひと煮たちさせる。砂糖が溶けたら火を止め冷ましておく。  ② 春雨は、たっぷりの熱湯につけて戻す。  透き通ったらザルにあげて水気をきり、食べやすい長さに切る。  ③ 人参は、せん切りにして、ゆでる。  ④ きゅうりは、斜めせん切りにし、塩をからめ、水分がでてきたら絞る。  ⑤ ボウルに卵を割りほぐし、砂糖、塩を加えてフライパンで薄焼き卵を焼き、せん切りにし錦糸卵をつくる。  ⑥ すべての材料と①を混ぜ合わせる。  ⑦ ⑥を器に盛り、いりごまを散らす。 |

アドバイス：黒酢がなかった場合は、米酢、穀物酢などでもOK。

1日分栄養成分表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| エネルギー （kcal） | 水分 （ｇ） | たんぱく質 （ｇ） | 脂質 （ｇ） | 炭水化物 （ｇ） | カリウム （mg） | カルシウム （mg） |
| 153 | 46.3 | 3.4 | 6.7 | 19.6 | 123 | 76 |
| 鉄分 （mg） | ビタミンB1 （mg） | ビタミンB2 （mg） | ビタミンC （mg） | 食物繊維 （ｇ） | 塩分 （ｇ） |  |
| 0.9 | 0.05 | 0.08 | 2 | 1.0 | 2.9 |  |

干しいたけのみそ汁

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| 干しいたけ…4個（20g）  カットわかめ…4g  油揚げ…20g  だし汁（しいたけの戻し汁）…3カップ（600㏄）  麦みそ…大さじ1・1/3（24g）  すりごま…大さじ2（18g） | ① 干しいたけは、水で戻し、薄切りにする。  ② わかめは、水で戻す。  油揚げは、湯通しして、短冊切りにする。  ③ 鍋にだし汁と干しいたけ、カットわかめ、油揚げを入れて煮立てる。  ④ ひと煮立ちしたら火を止め、麦みそを溶き入れ、沸騰直前で火を止める。  ⑤ ④をお椀に盛り、すりごまを散らす。 |

1日分栄養成分表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| エネルギー （kcal） | 水分 （ｇ） | たんぱく質 （ｇ） | 脂質 （ｇ） | 炭水化物 （ｇ） | カリウム （mg） | カルシウム （mg） |
| 74 | 163.8 | 3.8 | 4.5 | 7.7 | 194 | 84 |
| 鉄分 （mg） | ビタミンB1 （mg） | ビタミンB2 （mg） | ビタミンC （mg） | 食物繊維 （ｇ） | 塩分 （ｇ） |  |
| 1.2 | 0.07 | 0.12 | ０ | 3.5 | 0.8 |  |

【②１日目間食】

ポテトもち

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| じゃがいも…400g  じゃがいものゆで汁…大さじ1（15㏄）  片栗粉…大さじ3・1/2（31.5g）  プロセスチーズ…50g  サラダ油…大さじ1  　　砂糖…大さじ1（9g）  Ａ  　　本みりん…大さじ1（18g）  　　濃口醤油…大さじ1（18g） | ① じゃがいもは皮をとり、やわらかくゆでる。  ② ①を熱いうちにボウルに入れてつぶし、じゃがいものゆで汁も加えて、更につぶす。  ③ 片栗粉を加えてなじませるように混ぜ合わせる。  ④ スプーンで一口ほどすくって丸め、中にプロセスチーズを入れて、小判型に形をととのえる。  ⑤ サラダ油をひいたフライパンに④を並べて両面こんがりと焼く。  ⑥ ⑤にＡを加えて、とろみがつくまで弱火で煮詰める。 |

1日分栄養成分表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| エネルギー （kcal） | 水分 （ｇ） | たんぱく質 （ｇ） | 脂質 （ｇ） | 炭水化物 （ｇ） | カリウム （mg） | カルシウム （mg） |
| 191 | 96.6 | 4.3 | 6.2 | 28.7 | 446 | 63 |
| 鉄分 （mg） | ビタミンB1 （mg） | ビタミンB2 （mg） | ビタミンC （mg） | 食物繊維 （ｇ） | 塩分 （ｇ） |  |
| 0.5 | 0.09 | 0.10 | 35 | 1.3 | 1.0 |  |

【②１日目夕食】

ごはん

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| ごはん…150g×4 | P109又はP111を参照。 |

1日分栄養成分表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| エネルギー （kcal） | 水分 （ｇ） | たんぱく質 （ｇ） | 脂質 （ｇ） | 炭水化物 （ｇ） | カリウム （mg） | カルシウム （mg） |
| 252 | 90.0 | 3.8 | 0.5 | 55.7 | 44 | 5 |
| 鉄分 （mg） | ビタミンB1 （mg） | ビタミンB2 （mg） | ビタミンC （mg） | 食物繊維 （ｇ） | 塩分 （ｇ） |  |
| 0.2 | 0.03 | 0.02 | 0 | 0.5 | 0 |  |

さばの甘辛煮

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| 葉ねぎ…20g  ごま油…大さじ1（12g）  さば（水煮缶）…1缶（180g）  卵（M）…2個  　　砂糖…大さじ2（18g）  Ａ  　　本みりん…大さじ2（36g）  　　濃口醤油…大さじ2（36g） | ① 葉ねぎは、小口切りにする。  ② ごま油をひいたフライパンに汁気を切ったさばを入れ、炒めながら軽くほぐす。  ③ ②にAを加えて調味する。  ④ ③に卵を溶きほぐして加える。  卵に火が通ったら葉ねぎを散らして、できあがり。 |

1日分栄養成分表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| エネルギー （kcal） | 水分 （ｇ） | たんぱく質 （ｇ） | 脂質 （ｇ） | 炭水化物 （ｇ） | カリウム （mg） | カルシウム （mg） |
| 198 | 63.5 | 13.2 | 10.4 | 9.9 | 194 | 134 |
| 鉄分 （mg） | ビタミンB1 （mg） | ビタミンB2 （mg） | ビタミンC （mg） | 食物繊維 （ｇ） | 塩分 （ｇ） |  |
| 1.4 | 0.09 | 0.31 | 1 | 0.1 | 1.8 |  |

切干大根のごまマヨサラダ

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| 切干大根…20g  人参…60g  干しいたけ…2個（10g）  　　すりごま…小さじ1強（4g）  　　穀物酢…小さじ2（10g）  Ａ  　　マヨネーズ…大さじ2（24g）  　　こしょう…少々 | ① 切干大根は、水で戻して、水気を切る。  ② 人参は、せん切りにする。  ② 干しいたけは、水で戻して、せん切りにする。  ④ ボウルにＡを入れて混ぜ、切干大根、人参、干しいたけを加えて和える。  ⑤ ④を器に盛る。 |

1日分栄養成分表

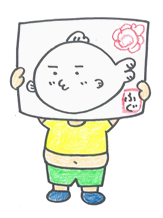
|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| エネルギー （kcal） | 水分 （ｇ） | たんぱく質 （ｇ） | 脂質 （ｇ） | 炭水化物 （ｇ） | カリウム （mg） | カルシウム （mg） |
| 71 | 17.9 | 1.3 | 4.9 | 6.8 | 259 | 45 |
| 鉄分 （mg） | ビタミンB1 （mg） | ビタミンB2 （mg） | ビタミンC （mg） | 食物繊維 （ｇ） | 塩分 （ｇ） |  |
| 0.7 | 0.05 | 0.07 | 1 | 2.5 | 0.1 |  |

１日分すべてを食べると・・・・・

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1日分栄養成分表 | 朝食 | 昼食 | 間食 | 夕食 | 1日合計 | 単位 |
| エネルギー | 563 | 616 | 191 | 521 | 1891 | kcal |
| 水分 | 260.5 | 332.6 | 96.6 | 171.4 | 861 | ｇ |
| たんぱく質 | 21.6 | 16.5 | 4.3 | 18.3 | 60.7 | ｇ |
| 脂質 | 34.6 | 19.8 | 6.2 | 15.8 | 76.4 | ｇ |
| 炭水化物 | 41.1 | 92.9 | 28.7 | 72.4 | 235.1 | ｇ |
| カリウム | 529 | 759 | 446 | 497 | 2231 | mg |
| カルシウム | 250 | 245 | 63 | 184 | 742 | mg |
| 鉄分 | 0.9 | 3.8 | 0.5 | 2.3 | 7.5 | mg |
| ビタミンB1 | 0.24 | 0.28 | 0.09 | 0.17 | 0.78 | mg |
| ビタミンB2 | 0.39 | 0.31 | 0.10 | 0.40 | 1.20 | mg |
| ビタミンC | 8 | 17 | 35 | 1 | 63 | mg |
| 食物繊維 | 1.8 | 8.8 | 1.3 | 3.1 | 15.0 | ｇ |
| 塩分 | 2.3 | 4.3 | 1.0 | 1.9 | 9.5 | ｇ |

　災害時1日目の朝はどのような状況にでも対応できるように、火を使わない簡単な献立にしています。災害時直後は精神的に不安定な状態に陥り、食欲も出ない場合もありますが、そのような状況でも何か口にすることは大事です。栄養不足にならないよう気をつけましょう。

　2日目以降は、常温保存可能なじゃがいもや玉ねぎ、長期保存ができる乾物や缶詰をつかった献立です。粉類やパスタ類など家に残りがちな食材も使用しているので、調理しやすくなっています。このような長期保存可能な食材は常備しておくと良いです。



大洲市食育キャラクター

「ふぐた　とらお」

大洲市食育キャラクター

「しい　たけお」