



# 自立心が強くなる時期



## 食生活に注意を

食育～27～

第二次性徴を迎える中高生の時期は、心身ともに成長が著しく、13～18歳ごろの栄養素の必要量は、男女ともに一生のうちで最大となります。

高校生にもなると、家庭の外での自主的な活動が可能になるため、自分だけでインスタント食品やお菓子などを購入して食べるが多くなり、食生活は乱れやすくなるので注意が必要です。基本的な栄養源は1日3度の食事から補給すべきであることを、本人にしっかり理解させ、正しい食習慣を守るように導いていきましょう。

また、思春期には、精神的な原因による摂食障害などを引き起こすこともあるので、極端なダイエットを始めたりした場合、様子を注意し、必要なら医師に相談しましょう。この時期のバランスの悪い食事やダイエットは、身体に大打撃を与えるのです。

旬野菜を使った

簡単ヘルシーメニュー



\*なすとトマトのグラタン

\*タコのマリネ

\*アスパラのスープ

\*「ほのか」2枚(30g)



「ほのか」には、自家製粉した北海道産全粒粉が50%含まれています。全粒粉には、最近の日本人の食生活に不足しがちな食物繊維や鉄分、カルシウムなどの栄養成分が豊富です。

=なすとトマトのグラタン=

<材料4人分>



4品の合計 595kcal

野菜量 324g

(一日350gが目安)

なす.....3個  
 トマト.....2個  
 牛挽肉.....250g  
 玉ねぎ.....1/2個  
 にんにく.....1片  
 トマトピューレ.....大6  
 トマトケチャップ.....大5  
 赤ワイン.....1/2カップ  
 ブイヨン.....1カップ  
 塩こしょう.....少々  
 ナツメグ.....少々  
 オリーブ油.....適量  
 <モルネーソース>  
 小麦粉.....大3  
 バター.....大2  
 牛乳.....1と1/3カップ  
 ブイヨン.....1/3カップ  
 塩こしょう.....少々  
 粉チーズ.....大2

<作り方>

- ① なすは斜め輪切りにして水にさらす。トマトは皮を湯むきして輪切りにし、種を取る。
- ② 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- ③ なす、トマトはそれぞれ水気をふき、オリーブ油で炒める。
- ④ 鍋にオリーブ油を熱し、にんにく、玉ねぎを入れて炒め、しんなりしたら牛挽肉を加えて炒め、肉の色が変わったらトマトケチャップ、トマトピューレ、ブイヨン、赤ワイン、ナツメグ、塩こしょうを加え、煮詰める。
- ⑤ 鍋を熱してバターを溶かし、小麦粉を振り入れて炒め、粉くさがなくなったらブイヨン、牛乳を加えてのぼしてホワイトソースを作り、粉チーズ、塩こしょうを加えてモルネーソースを仕上げる。
- ⑥ 薄くバターを塗った耐熱容器に③と④を交互に重ね、⑤をかけ、200℃に温めたオーブンで10～13分焼いたら出来上がりです。

トマトの赤い色は、「リコピン」と言われるもので、抗酸化作用があり、がんや動脈硬化、老化などの防止に優れている成分です。

赤ければ赤いほどリコピンが豊富な証拠であり「トマトが赤くなれば医者が青くなる」といわれたほど、健康に良い野菜なのです。

2月より、月3回毎週金曜日(第2金曜日以外)フルニエの2Fにて、育児サークル～何でも雑談会～をスタートしました。子どもさんと一緒にみんなで楽しく、フルニエのパンを食べながら、おしゃべりする集まり

です。ご興味のある方は、スタッフにお声かけください。

(担当 栄養士中塚)

=タコのマリネ=