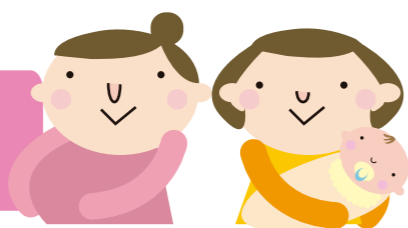


妊娠・授乳期



心も身体もゆとりを持って、規則正しい健康的な食生活を送りましょう。
また、育児に関する学習会に積極的に参加し、正しい食の知識を習得して健やかな赤ちゃんを育てましょう

ほたての甘酢あんかけ

材 料 (4人分)

- ・ほたて(むき身).....240g
- ・玉ねぎ.....100g
- ・たけのこ.....100g
- ・ピーマン.....120g
- ・人参.....200g
- ・干しいたけ.....2枚
- ・サラダ油.....大さじ1
- ★ケチャップ.....大さじ2
- ★しいたけだし.....大さじ1
- ★粉黒糖.....小さじ2
- ★酒.....大さじ2
- ★酢.....大さじ2
- ・片栗粉.....小さじ2

1人分
189 Kcal



作り方

- ①しいたけは水で戻してそぎ切り、玉ねぎはくし形切り、たけのこは乱切りにする。
人参はラップをし、電子レンジで3分加熱する。ピーマンは短冊に切る。
- ②サラダ油で玉ねぎ、たけのこ、人参を炒めしんなりしてきたらピーマン、しいたけ、ほたて、
★の調味料を加えて炒め合わせる。
- ③水溶き片栗粉でとろみをつける。



1食1膳分の献立

- ★ 菜飯
- ★ 切り干しとひじきのナムル
- ★ 牛肉のきゅうり巻き
- ★ ほたての甘酢あんかけ
- ★ ミルクくずもち

ミルクくずもちは、
カルシウムの供給源
としてのおやつです。



塗りつぶされた部分が1食分の(SV)です。
「想定エネルギー量2200±200kcal」1日の食事でバランスよく埋められるように心がけましょう。
*SVとはサービング(料理の単位)の略

1食分合計
(ひとりあたり)

エネルギー **599kcal**

脂 質:11.7g 塩 分:2.5g
カルシウム:369mg

妊娠前から健康なからだづくりを!

妊娠前にやせすぎ、肥満はありませんか?
健康な子どもを産み育てるためには、
妊娠前からバランスのよい食事と
適正な体重管理をめざしましょう。

**母乳育児中は
母親の食生活も大切です!**

母乳は栄養的、免疫学的、
精神的にもよい方法です。
母乳の成分はお母さんの
食生活に影響されますので、
バランスのよい食生活を送りましょう。

ハンダマのサラダ

材 料(4人分)

- ハンダマ.....200g
- レタス.....200g
- きゅうり.....1本
- ★酢.....大さじ2
- ★しょうゆ.....大さじ1
- ★砂糖、ごま油...各小さじ1

作り方

- ①野菜は洗って、食べやすい大きさに切る。
- ②★の調味料をあわせ、①にかける

