

思春期 (12～17歳)



望ましい食習慣の形成を目指し、早ね早おき朝ごはんを実践する。食事と健康の関わりを理解し、将来の健康に悪影響を及ぼさないよう、自分の身体を大切にできる力を身につける。

豆腐のお焼き

材 料 (10個分)

- ・豆腐……………500g
- ・ツナ(缶)……………小(80g)
- ・ねぎ……………1/2束
- ・パン粉……………大さじ4
- ・スキムミルク……………1/2カップ
- ・卵……………1個
- ・こしょう……………少々
- ・サラダ油……………小さじ2

1人分
110 Kcal



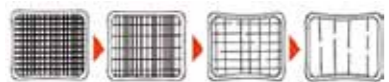
作り方

- ①豆腐は水をきり、ツナ缶、みじん切りのねぎ、パン粉、卵、スキムミルク、こしょうを加えよくまぜる。
- ②①を10等分し、丸く薄く(小判型)形を整える。
- ③フライパンに油を熱し、②を並べ両面を焼く

骨粗鬆症を予防しよう

●骨粗鬆症とは…

骨量が減り、骨は「鬆」の入った大根のようにもろく、折れやすい状態になること。



(このように密度が減ります)

●予防するために…

10代は骨が形成される大切な時期です。

- ①カルシウムを十分とる
- ②適度な運動をする
- ③無理なダイエットによるバランスの悪い食事は避ける



1食1膳分の献立

- ★ごはん
- ★もずくのみそ汁
- ★豆腐のお焼き
- ★バナナヨーグルト

かんたん!
朝ごはんメニュー



- 主食 1.5 SV
- 副菜 1 SV
- 主菜 1 SV
- 牛乳・乳製品 1 SV
- 果物 1 SV

1食分合計
(ひとりあたり)

エネルギー **586kcal**

脂質:12.0g 塩分:3.3g
カルシウム:319mg

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

朝ごはん、ちゃんと食べてる?



オクラと梅のスープ

材 料(4人分)

- オクラ……………6本
- 青じそ……………2枚
- 梅干し……………2個
- だし汁……………3カップ
- 塩……………小さじ1/2
- しょうゆ……………小さじ1

作り方

- ①オクラは、5mm幅の輪切りにし、青じそは細かく刻む。
- ②梅干しは種をとり、包丁でたたく。
- ③だし汁を煮立て、オクラを入れ、塩、しょうゆで味を整える。
- ④器に梅干しを入れ、③の汁を注ぎ、青じそを添える。

