

令和7年2月17日

# いただきます

 R6年度第1回  
 学校保健委員会

つくってみませんか ~おなかすっきりメニュー~

## お豆のキッシュ

キッシュは卵と生クリームを使って作るフランスの郷土料理です。冷めてもおいしいのでお弁当のおかずにもGOOD。

| 《材料》     | 4人分     |
|----------|---------|
| ミックスビーンズ | ……大さじ3  |
| たまねぎ     | ……1/2個  |
| ベーコン     | ……2枚    |
| バター      | ……大さじ1  |
| ☆卵液      |         |
| 卵        | ……2個    |
| 牛乳       | ……100cc |
| 塩・こしょう   | ……少々    |
| とろけるチーズ  | ……40g   |
| アルミカップ   | ……4個    |

### 《作り方》

- ① たまねぎは粗目のみじん切り(5mm角くらい)、ベーコンは5mm幅に切ります。
- ② バターでミックスビーンズ、たまねぎ、ベーコンをさっと炒め、冷ましておきます。
- ③ ☆の中の材料を混ぜ合わせ、卵液を作ります。
- ④ ②・③を混ぜ合わせ、カップに入れます。
- ⑤ フライパンにカップを並べ、少し水を入れて蒸し焼きします。

## ミネストローネ

ミネストローネはイタリアの家庭料理です。イタリアでは、使う野菜も季節や家庭によってさまざまで、決まったレシピもなく、日本でいえばみそ汁のような存在だそうです。

| 《材料》          | 4人分     |
|---------------|---------|
| 赤いんげん豆        | ……大さじ2  |
| ソーセージ         | ……2本    |
| じゃがいも         | ……小1個   |
| たまねぎ          | ……1/2個  |
| にんじん          | ……1/4本  |
| マカロニ(アルファベット) | ……少々    |
| カットトマト        | ……1/2缶  |
| オリーブオイル       | ……大さじ1  |
| コンソメ          | ……小さじ1  |
| 塩             | ……少々    |
| 水             | ……300cc |

### 《作り方》

- ① ソーセージは1cm幅、じゃがいも・たまねぎ・にんじんは1cm角にきりそろえます。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、ソーセージとたまねぎを中火で炒めます。たまねぎがしんなりしたらじゃがいも・にんじんを加えてさっと炒めます。
- ③ ②にいんげん豆・トマト缶・水を入れて混ぜ、沸騰したらマカロニと調味料を入れ、ふたをして5～7分煮ます。

【参考献立】 試食のみ

# パンプキンタブレ

## 《材料》

- レンズ豆ともち麦のタブレ …… 500g
- 冷凍かぼちゃ …… 500g
- 生ハム …… 200g
- イタリアンドレッシング …… 1本

タブレ(タプブーレ)は中東レバノンのサラダです。フランスではレストランやスーパーなどでも売られ、欧米では手軽なサラダとして定着しています。

## 《作り方》

- ① かぼちゃは電子レンジで解凍します。
- ② ボウルで材料とドレッシングを混ぜ合わせます。
- ③ 仕上げに少量のドレッシングをかけます。

## 体からのお便りを受け取ろう！

毎日決まった時間に出るのが理想的



### お便り(=大便)を見るとわかること

- ① 大きな病気がかかれてない？
- ② 栄養バランスはだいじょうぶ？
- ③ 水分は足りているかな？

## 健康的な排便習慣のために

① 朝起きたらコップ1杯の水のみ、朝ごはんをよく噛んで食べる



② 運動する 規則正しい食事で体内時計を調節



③ いろんなものをバランスよく食べる



④ 朝、ゆっくりトイレに行く 便意を我慢しない



# 豆の栄養とはたらき



## たんぱく質

血や肉をつくるもとになる



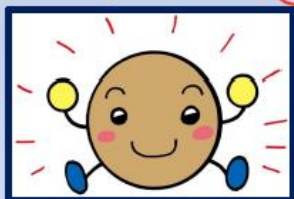
## ミネラル

カルシウム…骨や歯をつくる  
鉄分…貧血をふせぐ



## でんぷん

ねつや力のもとになる



## しょくもつせんい

腸のはたらきをよくする



## ビタミン

からだの調子をととのえる