



レタスは年中食べることができるシャキシャキした食感が魅力の野菜。冷涼な気候でよく育つため、季節によって産地が異なる。特に4～5月の春レタスと6～9月の夏秋レタスはみずみずしさが増しておいしい季節。丸い形の**玉レタス**とサニーレタスの様な丸くならない**葉レタス**がある。

栄養

多くは水分ですが、サラダなど生のまま食べられるため栄養を損なわずに摂取することができます！

カリウム：血圧を下げる効果やむくみ解消効果がある。

カルシウム：骨や歯を作り、健康を維持する。

ビタミンK：骨の形成に欠かせない成分で骨粗鬆症予防効果がある。

ビタミンE：抗酸化作用があり、動脈硬化予防や老化防止に役立つ。

βカロテン：体内でビタミンAに変換され、目や皮膚や粘膜の健康を保つ。

食物繊維：便秘の解消に役立ち、腸内環境を整える働きがある。

ラクチュコピクリン：苦み成分で切り口から出る白い液体。

睡眠促進効果や鎮静作用がある。



調理のポイント

・手でちぎりましょう！

レタスは鉄の包丁で切ると切り口が茶色くなり苦みも強くなる。手でちぎることで断面が粗くなり、味が絡みやすくなる。

・冷やしてシャキッとした食感に！

ちぎった後はしばらく冷水につけ、水気をしっかり切る。食べるまでは冷蔵庫に入れておくことでシャキッとした見た目と食感になる。

・サッと加熱して吸収率アップ♪

油と一緒に食べることでビタミンEやβカロテンの吸収率がアップする。加熱してかさが減ることで食物繊維もたっぷり摂れるため加熱調理もおすすめ。

簡単！シャキシャキ食感がクセになる！ レタスチャーハン



材料(大人4人分)

レタス……………8枚
ご飯……………600g
卵……………4個
カニカマ……………10本(70g)
ごま油……………大さじ2
しょうゆ……………小さじ3
鶏がらスープの素…小さじ4

作り方

- ①レタスは食べやすい大きさにちぎっておく。カニカマは3cmに切ってほぐしておく。
- ②フライパンにごま油を入れて熱し、溶き卵を流し入れ完全に固まる前にご飯を入れてよく炒める。ご飯がパラパラになったらレタスとカニカマを加え炒める。
- ③鍋肌にしょうゆを回し入れ、鶏がらスープの素で味を調える。

ワンポイントアドバイス

具材はカニカマ以外に、しらす干しやハム、ベーコン、ウインナー、ツナ、ちくわなど家にある食材で代用してもおいしくできますよ！

栄養価 ※幼児は大人の2/3量です。

大人：エネルギー418kcal、たんぱく質13.2g、脂質12.0g、塩分2.4g

幼児：エネルギー279kcal、たんぱく質8.8g、脂質8.0g、塩分1.6g

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
	休業日 (新年度準備協力日)	ご飯 鶏の照り煮 付合せ(人参 いんげん) 切り干し大根煮付 味噌汁(キャベツ 玉葱 ネギ) グレープゼリー	ご飯 豚肉の味噌くわ焼き 付合せ(もやし 人参) 胡瓜の小町和え 若竹汁	ご飯 魚のめんたいマヨ焼き 付合せ(ブロッコリー) 和風マカロニサラダ 味噌汁(なめこネギ) パウムクーヘン
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
ご飯 魚の塩焼き 付合せ(オクラ) ほうれん草の白和え 味噌汁(大根 えのきネギ) 青りんごゼリー	ハヤシライス キャベツとささみのサラダ 飲む野菜と果実(ピーチ)	ご飯 麻婆豆腐 ハムとブロッコリーの中巻サラダ 中華スープ(もやし 人参)	ご飯 魚のレモン風味 付合せ(粉ふき芋) 野菜ソテー コンソメスープ(大根 わかめ) カップヨーグルト	ご飯 鶏肉のあげぼの焼き 付合せ(人参 ブロッコリー) 長芋のツナマヨネーズ 味噌汁(白菜 油揚げ)
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
ご飯 変わり卵焼き 付合せ(キャベツ 人参) ブロッコリーのマヨネーズサラダ 豆腐のスープ カスタードプリン	ご飯 魚のごま味噌焼き 付合せ(南瓜) 野菜煮物(大根) すまし汁(とろろ昆布 ネギ) ストロベリーゼリー	ご飯 豚肉のBBQソース 付合せ(オクラ) 和風ツナサラダ 味噌汁(ほうれん草 油揚げ) ストロベリーゼリー	ご飯 タンダーチキン 付合せ(ブロッコリー カラアワ) キャロットサラダ コンソメスープ(もやし 舞茸)	ご飯 肉じゃが いんげんの酢味噌和え すまし汁(玉葱 ネギ) カップヨーグルト
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
ご飯 豚肉のマーマレード煮 付合せ(サラダ菜) 大根ときゅうりのサラダ 味噌汁(玉葱 油揚げネギ)	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ (ほうれん草ときのこのソテー) 味噌汁(大根 わかめネギ)	ご飯 鶏肉のプレザー 付合せ(粉ふき芋) コーンスローサラダ 白菜とカニカマのスープ カップヨーグルト	ご飯 親子煮 ブロッコリーと人参の酢和え 味噌汁(玉葱 えのきネギ)	くろロールパン 蒸し魚タルタルソースがけ 付合せ(トマト) グリーンサラダ コンソメスープ(キャベツベーコン) はちみつレモンゼリー
28日(月)	29日(火)	30日(水)		
ご飯 ミートボールケチャップ煮 カラアワと卵のサラダ わかめと鶏肉のスープ	昭和の日	ご飯 魚のおろし煮 付合せ(いんげん) 春雨の酢の物 味噌汁(キャベツ 人参) オレンジゼリー		



献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。

