

5月

へきなんこども園子育て支援センター

食育だより



ぱくぱく



発行 へきなんこども園子育て支援センター Vol. 162

愛知県碧南市松本町73番地 TEL (0566) 41-7394

<http://www.tcp-ip.or.jp/hekinan>

## 今月のテーマ 『 鶏肉を食べよう 』

鶏肉の栄養というとたんぱく質のイメージが強いかもしれません、  
実は他にもたくさんの栄養が豊富に含まれています。

比較的手ごろな価格で購入でき、たんぱく質やビタミン類が牛肉や豚肉  
よりも豊富です。そんな鶏肉を部位ごとに紹介します。

### ・むね肉

鶏むね肉には疲労回復や健康維持が期待できます。

また「ナイアシン」の量が多く口内炎も予防してくれます。

(おすすめ料理…味が淡白であっさりしているため、

サラダや蒸し鶏がおすすめです！)

### ・もも肉

鶏肉の中で最も栄養価の高い部位です。ビタミンA、ビタミンB2の  
他に「ナイアシン」や「鉄」などが豊富に含まれています。ビタミンB  
群は新陳代謝を高め皮ふや唇を潤して滑らかにしてくれます。

(おすすめ料理…ジューシーな旨味がダシとなって煮物やスープに大活  
躍です！)

### ・手羽先

血管を丈夫にし、皮ふや潤いを保つ「コラーゲン」や「エラスチン」  
などの成分を豊富に含みます。ビタミンAも多く粘膜を丈夫にして、病気  
の回復を助ける働きがあります。

(おすすめ料理…骨周りの旨味がとても豊富なので煮込み料理や揚げ物  
によく合います！)



## おすすめレシピ

### 『 五目ごはん 』



#### 《 材料 4人分 》

- |            |             |
|------------|-------------|
| ・ごはん 4人分   | ・こんにゃく 1/4枚 |
| ・鶏もも肉 160g | ・油揚げ 2枚     |
| ・ごぼう 1/2本  | ・だし汁 適量     |
| ・人參 小1本    | ・しょうゆ 大さじ4  |
| ・しいたけ 1枚   | ・みりん 大さじ1.5 |
- A

#### 《作り方》

- ①ごはんを少し固めに炊いておく。
- ②人參と水で戻したしいたけは千切り、板こんにゃく、油揚げは短冊切り、  
鶏もも肉は角切りにする。ごぼうはささがきにして茹でておく。
- ③人参、しいたけ、鶏もも肉を鍋に入れ、材料がひたるくらいのだし汁を  
入れて火にかける。
- ④火が通ったら残りの材料も入れて調味料Aで味付けする。
- ⑤具のみ取り出しごはんと混ぜ味が薄ければ汁も混せてできあがり！



だし汁は粉末だしを使うことで簡単に作ることができます！

味見をしながら汁を足していくってくださいね。

#### \*鶏肉と相性のいい食材\*

食材には一緒に摂ると含まれる栄養素の効果や効能がアップする組み  
合わせがあります。

鶏肉+ブロッコリー…鶏肉とブロッコリーと一緒に食べると、それ  
ぞれ単独で食べるより抗がん効果が13倍も高くなります。他にも消化  
促進・胃腸の健康維持には大根おろし、もやし、キャベツ、トマトが  
いいと言われています。また一緒に摂ると栄養や効能が消えてしまう  
組み合わせもあります。よかったら参考にしてみてくださいね♪

