

食育だより 10月

10月のめあて 好き嫌いなく残さず食べよう

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせるようによみましょう。



知っていますか？ 五大栄養素の働き



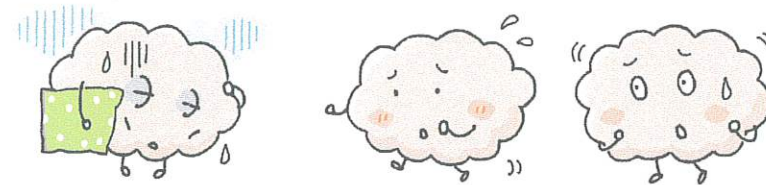
6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループに分けたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

1群 魚、肉、卵、豆・豆製品 たんぱく質を多く含む食品	2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻 無機質を多く含む食品	3群 緑黄色野菜 ビタミンAを多く含む食品
4群 そのほかの野菜、果物 ビタミンCを多く含む食品	5群 米、パン、めん、いも、砂糖 炭水化物を多く含む食品	6群 油脂 脂質を多く含む食品

Q. 朝起きた時は、脳がエネルギー不足って本当？

A. 脳の重さは、体重の約2%しかありませんが、エネルギー消費量は体全体の約20%といわれていて、多くのエネルギーが必要です。脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時はエネルギー不足に陥っています。脳のためにも栄養バランスのとれた朝食でエネルギーを補給しましょう。



作ってみませんか？

旬の食材・新鮮な食材を選ぶ

素材本来の味が強いいため、薄味にしてもおいしく感じられます。



6日と20日は減塩メニューの日です(鶏肉のクリーム煮、きのこうどん汁)。今回は、素材の味、だしの味を活かして減塩したメニューです。素材の味を活かした減塩のポイント、旬の新鮮な食材を使うこと、だしやうま味成分を活用して味に深みを出すこと、酸味や香辛料で味にアクセントをつけること、とろみをつけることです。

酸味や香辛料で味にアクセント

酸味は味を引き締め、香辛料には味にメリハリをつけ、薄味でもおいしさを感じます。

だしやうま味成分を活用

昆布やかつお節からとっただしやきのこにはうま味成分が含まれており、味を引き立てます。

とろみをつける

とろみをつけることによって舌に残る時間が長くなり、味を感じやすくなります。

☆鶏肉のクリーム煮☆

材料 (4人分)	作り方
鶏肉・・・360g 白菜・・・2枚 人参・・・2cm しめじ・・・1/4袋 玉ねぎ・・・1/4個 小麦粉・・・大さじ1 油・・・大さじ1 コンソメ・・・小さじ1 牛乳・・・300mL 粉チーズ・・・小さじ2 塩・・・少々	①鶏肉は一口大に切って塩を振る。 ②白菜は1cm幅のそぎ切り、人参はいちょう切り、玉ねぎは薄切り、しめじは小房に分けて長さを半分に切る。 ③フライパンに油を熱し、鶏肉を焼いて一旦取り出す。 ④同じフライパンで②を炒め、しんなりしてきたら小麦粉を加え、炒め合わせる。 ⑤牛乳、コンソメを加え、鶏肉を戻し入れる。 ⑥鶏肉に火が通ったら粉チーズを加え、塩で味を調える。

☆きのこうどん汁☆

材料 (4人分)	作り方
しめじ・・・1/4袋 まいたけ・・・1/2パック えのき茸・・・1/4袋 椎茸・・・2枚 長ねぎ・・・1/3本 かまぼこ・・・2cm 油揚げ・・・1/2枚 大根・・・2cm 人参・・・2cm うどん(乾)・・・50g しょうがチューブ小さじ1 めんつゆ(3倍)80mL だし汁・・・500mL	①しめじ、まいたけはほぐす。えのき茸は長さを1/4に、椎茸は細切りにする。 ②長ねぎは小口切り、かまぼこ、油揚げは短冊切り、大根、人参はいちょう切りにする。 ③うどんはゆでておく。(茹で麺を使用してもよい) ④鍋に①②、水、しょうがを入れて火にかけ、野菜が柔らかくなったら、めんつゆを入れる。めんを入れてひと煮たちしたらできあがり。

きのこのうま味があるため、めんつゆの量を減らせます。

※給食では、鶏肉のクリーム煮の鶏肉をオーブンで焼いてクリームソースをかけて提供します。また、乳製品を使わずに、豆乳と米粉を使用します。白菜の甘味ととろみでおいしさ倍増！

10代のうちに！カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をするのが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。

