



～令和5年度より、食育月目標にあわせた内容で食育だよりを紹介しています～

☆今月の目標☆バランスよく食べよう

健康な身体を作るためには、栄養バランスの良い食事、適度な運動、十分な休養と睡眠が大切です。特に食事は、栄養素のかたよりをなくす、摂取量と消費量のバランスをとる、適切な時間に食事をするなどに気をつける必要があります。食品に含まれている主な栄養素には、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンなどがあり、それぞれには下に書いているような働きがあります。健康な生活を送るために、栄養素の種類と働きを知り、食品を上手に組み合わせた食事をとりましょう。

炭水化物

体内で分解されてブドウ糖などのエネルギー源になる糖質と、腸の調子を整え、便通をよくするなどの働きがある食物繊維があります。

脂質

食品に含まれる脂質のほとんどは脂肪で、脂肪は体内で脂肪酸とグリセリンに分解され、エネルギー源になります。

ビタミン

体の調子を整える働きがあります。脂溶性ビタミン（A、Dなど）と水溶性ビタミン（B1、B2、Cなど）に分けられます。ビタミンA・・・目の働きを助け、皮膚を健康に保ちます。ビタミンD・・・骨や歯を丈夫にします。ビタミンB1、B2・・・炭水化物や脂質が体内でエネルギーに変わる時に必要です。ビタミンC・・・血管を丈夫にし、傷の回復を早めます。

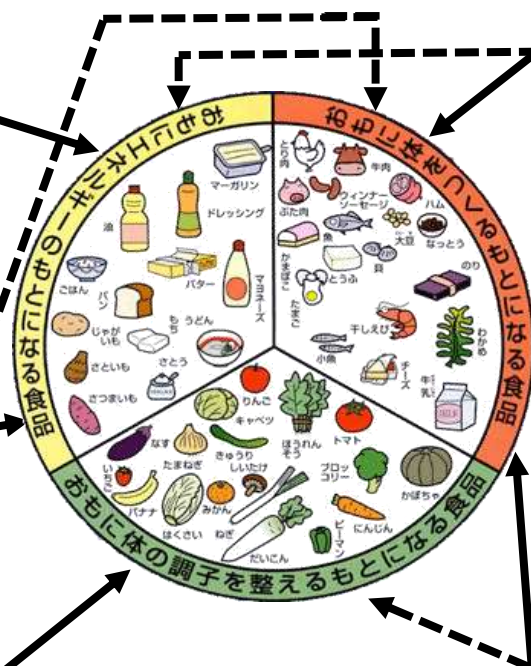
たんぱく質

筋肉や臓器、血液などをつくるものになります。動物性たんぱく質には、体内でつくることができない必須アミノ酸がバランス良く含まれています。

水は栄養素に含まれませんが、生命維持のためには必要なものです。栄養素や老廃物の運搬、体温調節などの働きをしています。

無機質

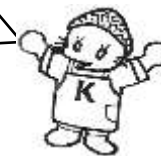
食品に含まれる量は少ないですが、体をつくり、体の調子を整える大切な役割があります。骨や歯をつくるカルシウムやリン、血液をつくるもとになる鉄などがあります。



作ってみよう！給食メニュー！！

厚揚げのカレー炒め

今月の新献立「厚揚げのカレー炒め」です。厚揚げには、たんぱく質やカルシウムが豊富に含まれています。玉ねぎの代わりにキャベツを使ってもおいしいですよ！



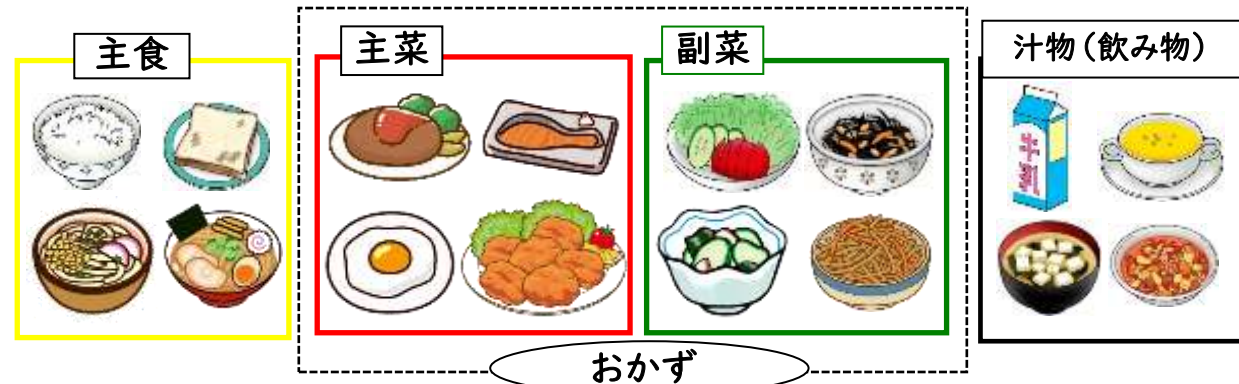
<作り方>

- ① 玉ねぎは0.5cmのうす切り、青ねぎは小口切り、にんにく、土しょうがはみじん切りにする。
 - ② 人参はせん切りにし、さっと下ゆでしておく。（※）
 - ③ 厚揚げは一口大に切り、油抜きをする。
 - ④ フライパンに油を熱し、にんにく、土しょうがを入れ、弱火で炒めて香りを出す。
 - ⑤ 豚ひき肉を加え、よく炒める。
 - ⑥ 玉ねぎ、人参を加え、さらに炒める。
 - ⑦ 水、調味料A、厚揚げを加え、厚揚げに味が絡むように炒める。
 - ⑧ 青ねぎ、ごま油を加え、水溶き片栗粉でとろみをつけたら、出来上がり！
- ※給食では人参を下ゆでしますが、ご家庭で少量作る時は、下ゆでしなくても大丈夫です。

<材料>数量(4人分)	
厚揚げ(100g程度)	1枚
豚ひき肉	40g
玉ねぎ	1/4個
人参	1/3本
青ねぎ	6g
土しょうが(みじん切り)	小さじ1/2
にんにく(みじん切り)	小さじ1/4
油	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
濃口しょうゆ	小さじ1
信州みそ	小さじ1
砂糖	小さじ1
カレー粉	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1/2
水	50mL

バランスのよい食事にするには・・・？

食事は、**主食**(ごはん、パンなど)、**主菜**(肉、魚、卵、豆、豆製品など)**副菜**(野菜、きのこ、いも類など)、**汁物・飲み物**(みそ汁、牛乳など)の4つをそろえることが基本です。この4つをそろえることで、たくさんの栄養素をバランスよくとることができます。そろっていない人は、今の自分の食事に、プラス1品できるように工夫してみましょう！



【メニュー例】

- | | | | |
|-------------------------------------|---|---------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ごはん | <input type="checkbox"/> ハンバーグ・唐揚げ | <input type="checkbox"/> グリーンサラダ | <input type="checkbox"/> 牛乳 |
| <input type="checkbox"/> トースト・ロールパン | <input type="checkbox"/> 煮魚・焼き魚・ムニエル | <input type="checkbox"/> きんぴらごぼう | <input type="checkbox"/> みそ汁 |
| <input type="checkbox"/> うどん・ラーメン | <input type="checkbox"/> 目玉焼き・スクランブルエッグ | <input type="checkbox"/> かぼちゃの煮物 | <input type="checkbox"/> 野菜スープ |
| | <input type="checkbox"/> 麻婆豆腐 | <input type="checkbox"/> ひじきの炒め煮 | <input type="checkbox"/> コーンスープ |
| | | <input type="checkbox"/> きゅうりとわかめの酢の物 | |