

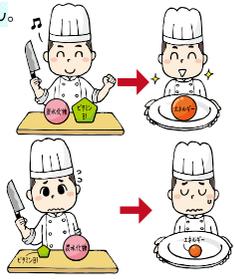
立春を過ぎると、暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスの良い食事をとり、抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体を作りましょう。

2月の目標
バランスよく食事をとろう



バランスの良い食事をとろう!

それぞれ食品には、体の中で様々な働きをする栄養素がたくさん含まれています。しかし、1つの食品で体に必要な栄養素をすべて補えるものではありません。生命を維持し、生活に必要なエネルギーや体は、食べ物から摂取した栄養素を組み合わせて作られます。そのため、材料となる栄養素が不足すると、生活や成長に様々な影響が出てきます。健康な生活を送ったり、望ましい成長を促したりするためには、色々な食品を組み合わせたバランスの良い食事をとることが大切です。



栄養バランスの良い食事とは?

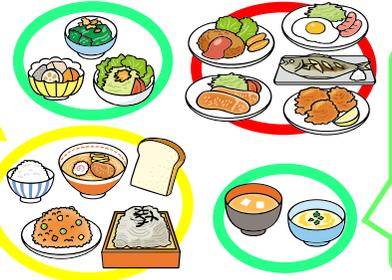
では、どうすれば栄養バランスの良い食事になるのでしょうか。栄養バランスを整えるための方法としては、「主食」「主菜」「副菜」の3つの料理を組み合わせるとい考え方があります。この3つがそろった食事は、そろわない食事と比べて、栄養バランスが格段に良くなります。また、汁物や乳製品、果物を加えることによって、体に必要な栄養がほぼそろいます。

～副菜～
野菜、いも、きのこ、海そうなど、ビタミン、ミネラル、食物せんいを多く含むおかず。体の調子を整えます。

～主菜～
肉、魚、たまご、大豆料理など、たんぱく質を多く含むおかず。筋肉や骨、血液など体を作るものになります。

～乳製品～
MILK, ヨーグルト

～主食～
ごはん、めん、パンなど、炭水化物を多く含む食品。生活や活動を支えるエネルギーのもとになります。



～汁もの～
水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補うという、大切な役割があります。

～果物～
葡萄, りんご, バナナ

栄養バランスが崩れていませんか?

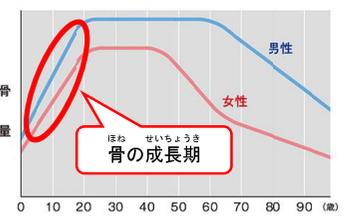
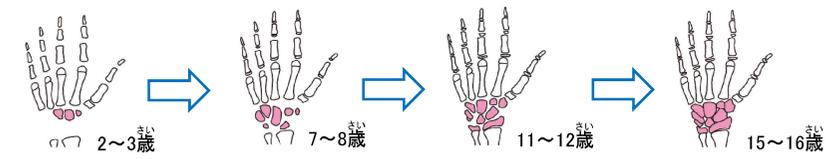
給食は、主食、主菜、副菜、汁ものをそろえ、成長期に必要な栄養素がバランスよくとれるように献立作成をしています。しかし、給食の残量を見ると、ごはんやパン、魚料理、野菜料理、豆料理が残りがちで、摂取した栄養バランスが崩れている様子が見受けられます。ごはんやパンは脳のエネルギー源となり、魚や野菜や豆は生活習慣病予防に効果的で、これらの食材は日常生活において積極的に取り入れてもらいたい食材でもあります。食べない食材があって栄養素が不足したり、必要以上にとり過ぎてしまう栄養素があったりすると、生活習慣病のリスクが上昇します。好き嫌いをせずに、バランスよく食べられるといいですね。



給食では、カレーやピビンバなど、ワンプレート料理の時や、栄養バランスが崩れやすいパンの日も、料理の組み合わせを考えて、栄養バランスを整えています。お家の食事の参考にしてください!

成長期の今こそカルシウムを!

小中学生の体は今、体の成長に必要な骨が作られる大切な時期です。



私たちの骨の量は、20歳前後をピークとし、40歳から50歳くらいまでその量が維持され、それ以降は加齢に伴い、骨量が減少していきます。20歳までの骨の成長期に、いかに骨量を増やすかが、将来の健康を左右します。成長期の今こそ、骨の材料になるカルシウムを積極的に食事にとり入れましょう!

給食レシピを作ってみよう! ～ ぎぎつねごはん(2/2 献立) ～

<材料 (1人分)>

- 精白米 0.5合
- 鶏ひき肉 20g
- にんじん 5g
- 油揚げ 10g(1/2枚)
- 高野豆腐 5g
- サラダ油 小さじ1/2
- おろししょうが 小さじ1/2
- 料理酒 小さじ1/2
- ☆砂糖 小さじ1/2
- ☆しょうゆ 小さじ1

<作り方>

- ① 精白米はとき、水加減をして、炊きます
- ② にんじんはよく洗い、みじん切りにします。
- ③ 油揚げは油抜きをし、小さめの短冊切りにします。
- ④ 高野豆腐は水で戻し、みじん切りにします
- ⑤ フライパンにサラダ油をしき、鶏ひき肉・にんじん・おろししょうが・料理酒を入れ、炒めます。
- ⑥ 鶏ひき肉に火が通ったら、油揚げと高野豆腐と調味料☆を加え、味が全体になじむまで炒めます。
- ⑦ 炊き上がったごはんは⑤を混ぜ合わせて完成です。

高野豆腐には骨を強くするカルシウムやビタミンD、イソフラボンがたくさん含まれています! お家でも食べましょう!