

食育だより

No.7

2020年11月

高岡中学校

冷え込む日が多くなってきました。風邪をひかないように、うがいや手洗いをこまめに行ってください。また、栄養のバランスがとれた食事でも冬の寒さに負けない体作りをしましょう。

日本型食生活の良さを見直そう！

ごはんを中心として、主菜（肉、魚、卵などのおかず）、副菜（野菜、芋、海そうなどのおかず）、汁物（みそ汁など）を組み合わせた日本型食生活は、たんぱく質や脂肪のとりすぎを防ぎ、栄養バランスの良い食事です。健康的で、長生きできる食事として世界中から注目されています。

ぜひ、日本の食の良さを知り実践していくことで、勉強やスポーツにがんばることのできる健康な身体作りを心がけてほしいと思います。

ポイント1 基本の4点セットをそろえよう！

ごはん（主食）、主菜、副菜、汁物などの4点をそろえた食事は、栄養のバランスがとりやすく、成長期のみなさんにぜひ身に付けてほしい食べ方です。普段の食事と比べてみて、足りないものや残しがちなものがないか考えてみてください。

副菜・・・野菜のおかずもしっかりと

主食や主菜だけではビタミン類や食物せんいが不足します。旬の野菜などを取り入れましょう。



主菜・・・たんぱく質をとりましょう。

肉中心になりがちです。肉だけでなく、魚や卵、大豆製品などからもたんぱく質をとりましょう。

主食・・・活動のエネルギー源

おかずだけの食事は、脂肪やたんぱく質にかたよりがちになります。ご飯をしっかり食べましょう。



汁物、飲み物・・・水分と栄養をプラス

水分も体に必要です。具がたっぷり入った汁物なら、水分に加えて野菜などの栄養も補うことができます。

ポイント2 「ま・ご・わ・や・さ・し・い」を取り入れよう！

昔から日本で食べられている食品の頭文字をとったものを以下に載せました。スポーツで失われやすいビタミン、ミネラルを補うために、また生活習慣病を予防するためにも、積極的にこれらを食べるようにしてはいかがでしょうか。給食にもよく登場するものばかりですね。



ま



大豆や豆腐、納豆などの大豆製品は日本になじみのある食べ物です。体を作るもととなるたんぱく質がたくさん入っています。

ご



ごまなど植物の種や実は、一粒一粒小さいですが、体によい働きをする油やビタミンがたっぷりつまっています。

わかめ（海そう）



わかめやひじきなどの海そうには鉄やカルシウムが豊富です。鉄は血を作り、カルシウムは骨を作る材料になります。

やさい



ビタミンや食物せんいの宝箱です。体の調子を整えてくれます。季節ごとの旬の味を楽しみましょう。

さかな



体を作る材料になるたんぱく質や、体によい脂が多く含まれています。

しいたけ



しいたけ、しめじ、えのきなどのきのこには食物せんいがたっぷり入っています。おなかの調子がよくなりますよ。

いも



じゃがいもやさつまいも、里いもや長いもは食物せんいとビタミンCが豊富です。

給食マナーを守っていますか？

新型コロナウイルス感染症が拡大し始めてから、半年以上が経ちました。今の時点では、まだまだ注意が必要です。コロナ禍における給食マナーを再度見直し、安全な学校生活を過ごしてください。

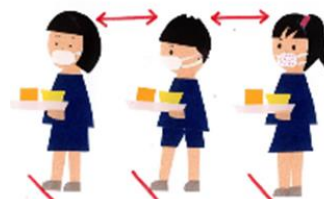
①手をアルコールで消毒しましょう

手が汚れている場合は、水と石鹸で丁寧に洗い、きれいなハンカチで拭きましょう。



②間隔をあけて並びましょう

「密」を防ぐため、前の人が移動してから進みましょう。



③食べる時以外はマスクをつけましょう

「いただきます」の後でマスクをとり、食べ終わったらすぐにマスクをつけましょう。



④食事中は静かにしましょう

しゃべらずに食べましょう。食べ終わったら、静かに席で待ちましょう。



旬の味覚さつまいもを使った献立を紹介します！

【さつまいものポタージュ】 ビタミンC、食物せんいが豊富です！

〈材料〉 (4人分)

- ・ベーコン 2枚
- ・さつまいも 大1本
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・にんじん 1/2本
- ・バター 10g
- ・コンソメ 1個
- ・白ワイン 大さじ1
- ・塩こしょう 小さじ1/2
- ・水 400mL
- ・牛乳 300mL
- ・米粉 20g
- ・生クリーム 大さじ1

〈作り方〉

- ① ベーコンは1cm中に切る。玉ねぎはせん切り、にんじんはいちょう切りにする。さつまいもは角切りにする。
- ② 鍋でさつまいも 2/3 を茹で、柔らかくなったらお湯を捨ててつぶし、ペースト状にする。
- ③ 鍋でバターを溶かし、玉ねぎをじっくりと炒める。玉ねぎがきつね色になったら、ベーコン、にんじんを入れて炒める。
- ④ 水を入れ、野菜が8分通り柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 調味料を加える。
- ⑥ 牛乳、さつまいも 1/3、②のさつまいもペーストを加える。
- ⑦ 米粉を水で溶いて加え、混ぜながら煮る。(溶く水の量は米粉と同程度)
- ⑧ 仕上げに生クリームを加えて出来上がり。

