

# 5月号 調理場だより



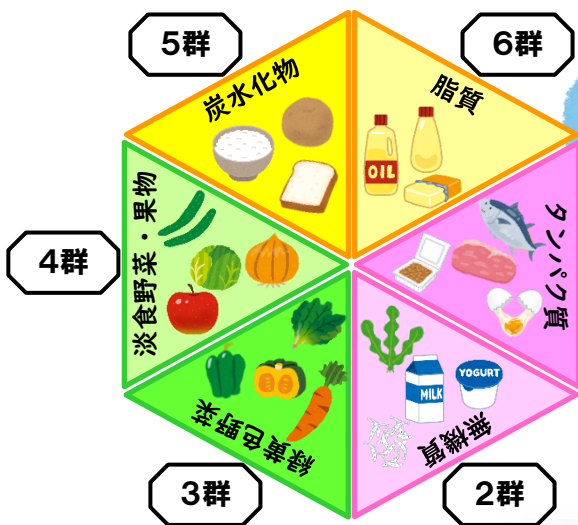
日吉共同調理場

～今月のテーマ～

バランスを考えて食べよう！

5月から6月にかけて、体育大会や中体連大会など、体を動かす行事が続きます。運動だけでなく学習面でも忙しくなってくる時期です。この時期を元気に楽しく乗り切るために、心掛けていきたい食事のとり方を考えていきましょう。

## 「栄養バランスがとれた食事」とは？



6つの食品群からいろいろな食品を組み合わせることで、それぞれ、体の中で異なった働きがあるので、全てをまんべんなくとることが大切です。



給食を参考に、「主食・主菜・副菜」をそろえると、自然とバランスよくとることができます。

1群・2群  
…体をつくる食品

3群・4群  
…体の調子を  
整える食品

5群・6群  
…エネルギー  
となる食品



## 主食・主菜・副菜はどのくらいの割合で食べればいいのか？

お弁当箱を使って確かめてみると、分かりやすいです。

右の図のように、

主食：主菜：副菜＝3：1：2  
の割合で、日ごろの食事を意識すると、バランスがとれます。



## 野菜がなかなかうまくとれないけど、どれだけ必要なの？

1日に350g程度の野菜を食べることが望ましいと言われています。両手に3杯分の量です。なかなか多い量に感じるかもしれませんが、まずは、**毎日の給食の野菜を残さず食べる**こと、**朝食をしっかり食べる**ことを心がけるだけで、かなりの量の野菜をとることができます。ぜひ、意識してみてください。



### 給食献立をご紹介！！

【材料（作りやすい量）】  
ちくわ 1本（40g）  
油揚げ 1枚（25g）  
切干大根 30g  
人参 1/4本（50g）  
枝豆 20g  
砂糖 小さじ2（6g）  
醤油 大さじ1強（20g）  
みりん 小さじ1（6g）  
サラダ油 適量  
出汁 300cc

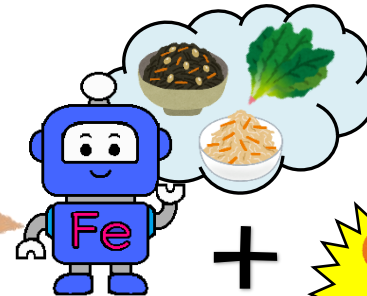
### 切干大根の含め煮

#### 【作り方】

- 1 ちくわはたて半分に切って薄切り、油揚げは油抜きをして細切り、人参は千切り、切干大根はたっぷりの水で20分間戻しておき、固く絞って、5cmの長さにざくざくと切っておく。
- 2 フライパンに油を熱し、切干大根をいためる。油がなじんできたら、人参、ちくわ、油揚げを入れて、更にいためる。人参がしんなりしてきたら、出汁と調味料を入れてふたをして中火で15分程煮る。（途中、汁気が無くならないように注意！）
- 3 ふたを取り、枝豆を加えて、汁気がなくなるまでいためれば完成。

## 今月の鉄ロボの一言コーナー

植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」は、そのままでは吸収されにくい特徴があります。けれど、ビタミンCと一緒にすることで、吸収率が高まります。とり方を工夫することで、貴重な鉄の供給源となります。



非ヘム鉄＋ビタミンC

おたすけマンの  
ビタミンCが  
活躍するよ！

