5月号 調理場だより

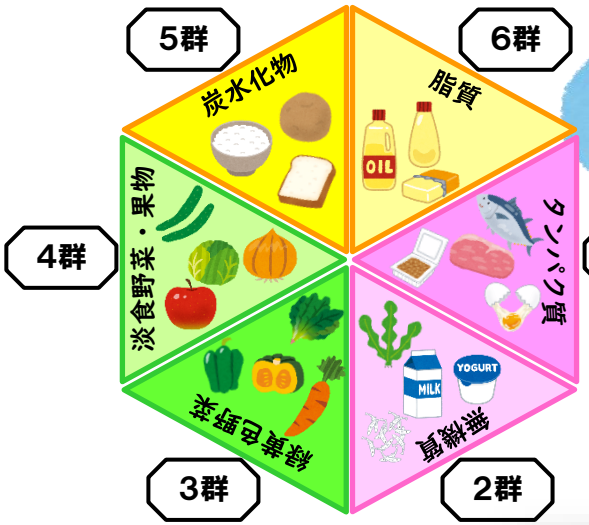
城西共同調理場

～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、心が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て食べることです。

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

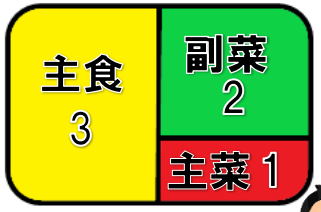
主食・主菜・副菜はどのくらいの割合で食べればいいの？

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、

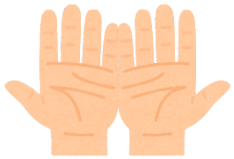
主食：主菜：副菜＝３：１：２

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。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。



×３杯

沖縄１００年フード給食献立を紹介

野菜も入った給食版ラフテー

【材料（作りやすい量）】

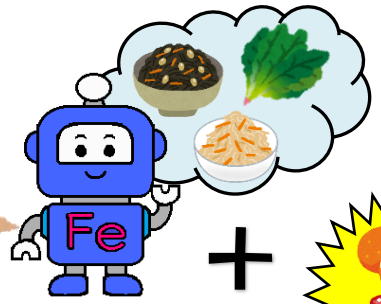
豚バラ肉　400g
大根　　100g
しょうが　少々
こんにゃく　150g
黒糖　大さじ２弱
しょう油　大さじ2と1/3
みりん　小さじ２弱
酒（焼酎があれば）小さじ2
水

【作り方】

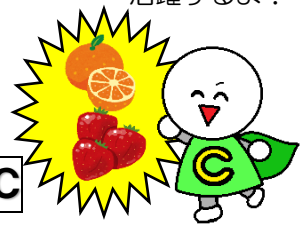
1. 豚バラ肉は角切り、大根も大きめの角切に切っておく。しょうがはすりおろし、こんにゃくは角切りにした後、熱湯であく抜きを５分して、お湯をきっておく。
2. 鍋に油を熱し、しょうがを炒め、豚肉を脂の側から焼く。表面に火が通ったら、大根とこんにゃくを加え、炒める。大根の表面が透き通ったら、水と調味料を入れてふたをして中火で煮る。（途中、汁気が無くならないように注意！）
3. 柔らか肉が好みであれば長時間煮ることでタンパク質の熱変性が起こり柔らかくすることができる。

今月の鉄ちゃんの一言コーナー

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を一緒にとることで、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！