

# 5月号 調理場だよ!

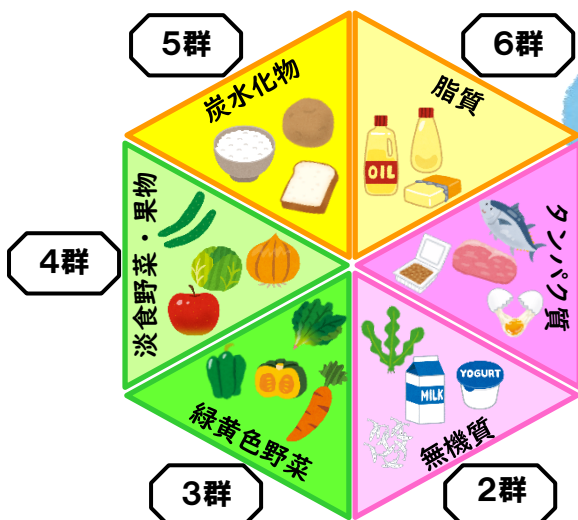


出水南共同調理場

～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。



1群  
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

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ます。もう少しわかりやすく表すと、両手に3杯分の量ぐらいです。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、  
・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

生で刻んで、だいたい両手に3杯の量になります。そのうち緑黄色野菜は全体の1/3ほどを目安にすると良いですね。

## アスパラ入りサラダ

【材料(4人分)】  
ハム 40g(3枚ほど)  
キャベツ 5枚~6枚  
アスパラガス 3本  
ホールコーン缶 30g  
赤ピーマン 約1個  
砂糖 4g(小さじ1強)  
酢 8g(約大さじ1/2)  
サラダ油 8g(小さじ2)  
白ワイン(なくてもよい) 適量  
塩・コショウ 適量

【作り方】  
1 ハムはお好みの大きさに切っておく。(給食では火を通します)  
2 キャベツは一口大の大ききの角切りに。  
※1,2も給食では火を通します。  
3 アスパラガスは斜めに切り、塩茹でておく。  
4 赤ピーマンは1cmほどの角切りにしてサッと茹でておく。  
5 ホールコーンは缶詰から出して水気をきっておく。  
6 フレンチドレッシングを作る。(サラダ油は他の材料をよく混ぜ合わせた後に少しずつ入れてよく混ぜる)  
7 上記の材料をドレッシングであえる。

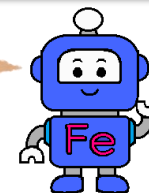
## 季節のお野菜を サラダでおいしく!

## 鉄ちゃんからの一言 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。しかし、ビタミンCと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。



おたすけマンの  
ビタミンCが  
活躍するよ!



+



非ヘム鉄+ビタミンC