

5月号 調理場だより



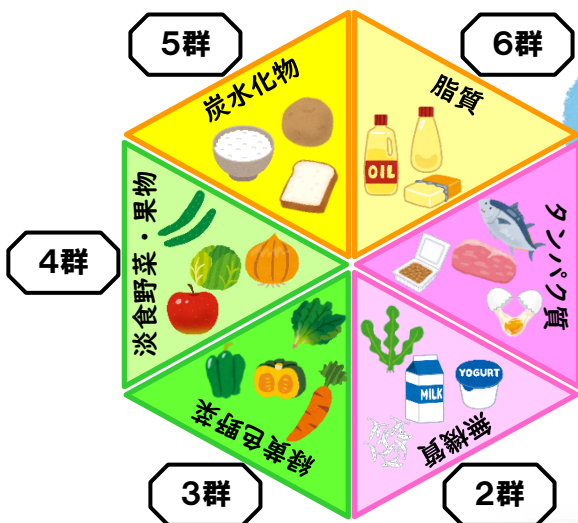
城南共同調理場

～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。



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。



給食献立をご紹介します！！

【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

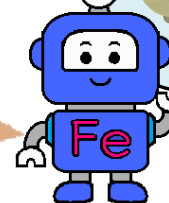
切干大根の含め煮

【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！

