

5月号 調理場だより

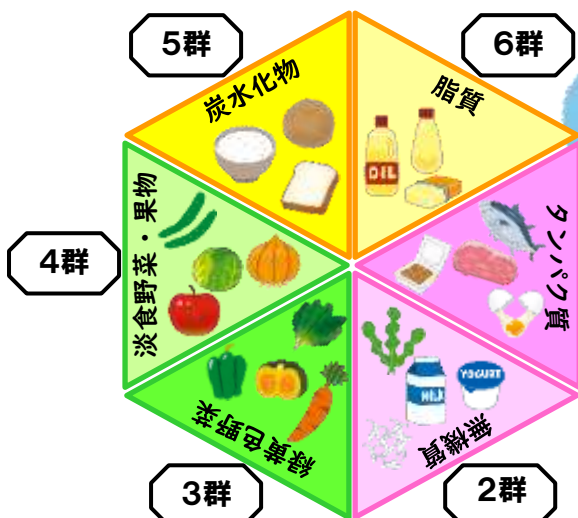


城南共同調理場

～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。



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、
- ・朝食をしっかり食べる

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。

グリーンアスパラのサラダ

季節のお野菜を サラダでおいしく!

【材料(4人分)】
ハム 40g(3枚ほど)
キャベツ 2~3枚(150g)
アスパラガス 4本
ホールコーン缶 30g
マヨネーズ 大さじ2
砂糖 3g(小さじ1)
酢 6cc(小さじ1強)
サラダ油 8cc(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して、サッと茹でて水で冷やす。
3 アスパラガスは斜めに切り、塩茹でておく。
4 ホールコーンは缶詰から出して水気をきっておく。
5 調味料を合わせて、ドレッシングを作る。
6 1~4の材料をドレッシングでよくあえたら完成。

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と一緒にすることで、鉄の吸収率が高まります。食品をうまく組み合わせることで、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