

# 5月号 調理場だよ!

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月は体育大会、6月には中体連が始まります。学習面も運動面も、充実した生活が待っています。それらを元気に楽しく乗り切るためには、どんな食事のとり方が大切なのかを考えていきましょう。

**バランスがとれた  
食べ方って!?**

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。

**(肉・魚・卵・大豆など)  
主にたんぱく質  
筋肉や骨、血液の材料になる**

**からだ作り(第1群・2群)  
= 主菜**

**体調を整える(第3群・4群)  
= 副菜・汁もの・果物**

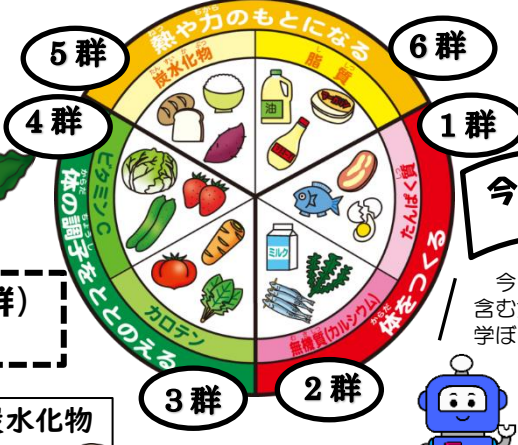
**(野菜・くだもの)主にビタミンや無機質  
栄養の吸収を助け、からだの調子を整える。疲労回復に役立つ。**



**(小魚・海藻・牛乳・乳製品など)  
主にカルシウム  
丈夫な骨を作る、けがをしにくいからだ作りに役立つ。**

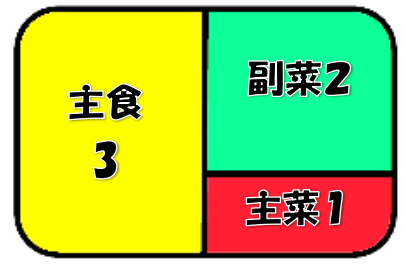
**エネルギー源(第5群・6群)  
= 主食**

**(ごはん・パン・めん)主に炭水化物  
からだを動かすもとになる  
運動量が多いと必要量も増える**



**主食3：主菜1：  
副菜2の割合が  
良いですね。**

**お弁当箱を使って  
確認してみると!**



**野菜ってどのくらい  
食べればいいのかしら?**

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。これはおおよそ両手に3杯の量です。バランスのとれた食事には野菜をたくさん食べることが大切になります。そこで①毎日の給食の野菜を残さず食べる。②朝食を抜かず、しっかり食べる。この2つを続けていきましょう。

**×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

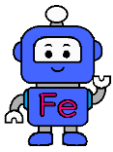
5月の献立を紹介します。

**【材料(4人分)】**  
 グリーンアスパラ 60g キャベツ 120g (葉2枚半) 赤パプリカ 20g (半個)  
 コーン缶 30g マヨネーズ 20g (小さじ5) 砂糖 小さじ1  
 酢 小さじ2強 油 大さじ1 白ワイン 小1/2弱 (無くてもよいです)  
 食塩、こしょう (味を見ながら調整)

**【作り方】**  
 1 アスパラは2~3cmに斜め切りをして、塩ゆでして水で冷まします。キャベツは一口大に角切りし、電子レンジで蒸します。赤パプリカは1cmぐらいに角切りし茹でて水で冷まします。  
 2 マヨネーズ以外の調味料をよく混ぜ、フレンチドレッシングを作り、そこへマヨネーズをあわせませます。  
 3 1と2をやさしく混ぜ合わせて出来上がりです。

### 今日の鉄ちゃんの一 言コーナー

今日は「鉄を多く含む食品」について学ぼう!



ヘム鉄を多く含む

動物性食品に多いヘム鉄は、植物性食品に多い非ヘム鉄に比べ、体への吸収がよいのが特徴です。

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!

植物性食品に多い非ヘム鉄も大切な鉄の補給源です。非ヘム鉄はビタミンCを同時にとると吸収率が高まります。