



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月は体育大会があり、6月には中体連が始まります。学習面も運動面から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。

栄養バランスがとれた食べ方

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



学校給食は、主食・主菜・副菜・牛乳の組み合わせで、バランスのとれた食事のモデルになるように考えられています。献立表の材料に注目してみましょう。



量のバランスの考え方

主食・主菜・副菜の量は
どのくらいの割合で食べた方がいいの!?

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

野菜は給食くらい食べたいけど、
どれくらいの量が必要なの?



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。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。

トマトサラダ

給食献立を紹介します。

- 材料(4人分)
- トマト 200g (中1個)
 - きゅうり 50g (1/2本)
 - レタス 50g (1/4玉)
 - 玉ねぎ 50g (1/4玉)
 - サラダ油 8cc (小さじ2)
 - 酢 10cc (小さじ2)
 - 砂糖 3g (小さじ1)
 - 塩 2g (小さじ1/3)
 - こしょう 少々

作り方

- 1 トマトは一口大、きゅうりは輪切り、レタスは食べやすい大きさ、玉ねぎを薄切りに切る。
- 2 玉ねぎは10分程度水でさらして辛みを取り、水気をとる。
- 3 ※の調味料をよく混ぜて、ドレッシングを作る。
- 4 切った野菜とドレッシングを和えればできあがり。



※ トマトにはビタミンCが多く、たまった疲れを取り除いてくれます。体育大会前にとることがおすすめです。

今月の鉄ちゃんの一言コーナー

植物性食品に多い「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を同時にとることで吸収率が高まります。貴重な鉄の供給源となるので、とり方の工夫をしましょう。

同じ鉄でも、体に吸収されにくい鉄があるって知ってた??

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