

5月食育だより



渋谷区立広尾中学校
令和2年5月7日(木)第1号
校長 山本茂浩
栄養士 山本知佳

今年度も、成長期の皆さんの心と体の健康を支えるため、調理員5名、栄養士1名で安心・安全で、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

5月の食に関する指導目標

「バランスの良い食事をしよう。」

食事の前には、必ず手を洗いましょう



上手な手洗い方法

- 1** 手を水でぬらし、せっけんをつけて泡立てる
- 2** 手のひら、手のこう、指の間、指先、手首を順に洗う
- 3** 水でしっかりと洗い流す
- 4** 清潔なハンカチやタオルでふく

今一番大切といっても過言ではない手洗いの方法をご紹介します。食事の前はもちろん、外から戻った時、トイレの後、不特定多数の人が触った可能性があるものに触れた後など、こまめな手洗いが大切です。自分のため、周り人のためにできることをしていきましょう。

給食レシピ紹介① ~高野豆腐のごま和え~

学校が休みの期間はカルシウムの摂取が不足しがちです。給食の中で、カルシウムの多い食材を使った料理をご紹介します。

(4人分)

- 高野豆腐：16g
- 薄口醤油：小さじ1
- 塩：少々(0.4g程度)
- 上白糖：小さじ1強(3.2g)
- かつお出汁：80g
- きゅうり：1/2本(20g程度)
- 小松菜：2枚(20g程度)
- ツナ缶：24g
- もやし：80g
- 白ごま：12g

- ① 水でよく洗って絞り、細きりにする。
- ② ①を薄口醤油〜出汁で煮て冷ます。
- ③ きゅうりは1/2斜め切り、小松菜は1.5cm幅に切り、野菜はすべてゆでて、水冷する。
- ④ タレの調味料を合わせて加熱し、冷ます。
- ⑤ ②③④と炒ったごまを和える。

給食レシピ紹介② ～おから入り新茶ドーナツ～

表面はサクッと、中はしっとりとしたドーナツです。新茶の季節なので、お茶の葉を混ぜ風味良く仕上げています。代わりに抹茶パウダーやココアパウダー、もちろん何も入れなくても美味しいです。

(4人分)

- ・薄力粉 100g
- ・ベーキングパウダー 3.2g
- ・木綿豆腐 20g
- ・おから 60g
- ・上白糖 32g
- ・お茶の葉 4g(お好みで調整)
- ・豆乳 又は 牛乳 36g
- ・サラダ油 3.2g

- ① 豆腐の水気をよく切り滑らかになるように潰す。
- ② お茶の葉をすりつぶして粉末状にする。
- ③ 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ④ ③に①、②、おから、上白糖を入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑤ 豆乳を加えてさらに混ぜる。
(手でまとめられる程度の固さになるよう調整します。)
- ⑥ 最後に油を加えて混ぜる。
- ⑦ 手に油(分量外)をつけて丸く成形し、140度の油で揚げる。(竹串をさして生地がつかなくなるまで)

成長期に必要な食事を考えよう

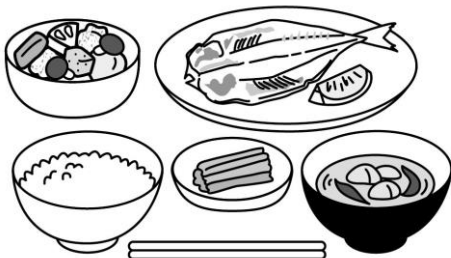
成長期の皆さんは人生の中で今が一番栄養を必要としている時期です。「普段活動する中で必要な栄養」に加えて「成長するために必要な栄養」もとる必要があります。これから数回に分けて成長期に必要な食事等について紹介していきたいと思います。

最初は基礎となる栄養素の種類についてです。食べ物には様々な「栄養素」が含まれています。食べ物を食べると、胃や腸で消化され栄養素が体の中に吸収され、全身に運ばれて体がつくられます。また、必要ないものは体の外に排泄されます。栄養素は「五大栄養素」に分かれ、そのうち体をつくり、エネルギーのもとになる成分を「三大栄養素」といいます。

五大栄養素 (三大栄養素+ビタミン・ミネラル)	三大栄養素 (たんぱく質・脂質・炭水化物)			
	たんぱく質	脂質	炭水化物	
			糖質	食物繊維
	主に筋肉などの体をつくるほか、エネルギーのもとになる。 ◆魚介、肉、卵、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品に多く含まれる。	主にエネルギーのもとになるほか、体をつくるもとになる。 ◆植物油、バター、肉の脂身に多く含まれる。	主にエネルギーのもとになる。 ◆ご飯、パン、麺、砂糖、いも類に多く含まれる。	おなかの調子を整える。 ◆野菜、きのこ、海藻、豆類に多く含まれる。
ビタミン		ミネラル (無機質)		
主に体の調子を整える。 ★体に必要なビタミンは、現在 13 種類とされ、それぞれ働きや含まれる食品が異なる。		骨や歯など体をつくるほか、体の調子を整える。 ★体に必要なミネラルは、現在 16 種類※とされ、それぞれ働きや含まれる食品が異なる。		

※「日本人の食事摂取基準 (2015年版)」では、塩素・硫黄・コバルトを除く 13 種類の摂取基準が示されています。

いろいろな食品から!



食品にはそれぞれどの栄養素が多く含まれるかが違います。私たちの体に必要な栄養素をとるためには、1つの食品だけでなく、いろいろな食品と組み合わせて食べる必要があります。同じ食品ばかり食べて栄養素が偏ってしまうと、体の中でうまく利用できず、健康な体をつくることができません。毎日を元気に過ごすために栄養バランスのとれた食事が大切です。