

食育だより

家族で読んで
ください。

5月は授業だけではなく、部活動も本格的に始まります。また、明日からゴールデンウィークも始まりますね。連休は生活リズムが乱れやすくなります。体調を崩すことの無いよう、1日3回、栄養バランスの良い食事をしっかりととりましょう。

○栄養バランスの良い食事をしよう

活発に活動すると、エネルギーの消費量が増え、いろいろな栄養素が必要になります。そのためには、「バランスよく食べること」と、「必要な量を食べること」が大切です。

以下のも6つのものをそろえると、活動に必要な栄養素をまんべんなくとることができます。

牛乳

牛乳・乳製品はカルシウムやたんぱく質を多く含み、身体づくりの材料になります。

主菜

肉、魚、卵、大豆・大豆製品などはたんぱく質を多く含み、身体づくりの材料になります。豚肉や納豆に豊富に含まれるビタミンB1は炭水化物を効率よくエネルギー源にかえてくれます。

副菜

野菜、きのこ、海藻、いも類などビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み、身体の調子を整えます。いもは炭水化物も豊富で、エネルギー源にもなります。

くだもの

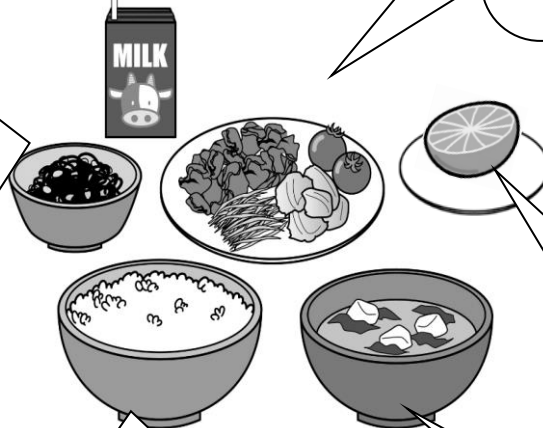
ビタミンCや食物繊維を多く含み、身体の調子を整えます。ビタミンCは疲労回復にも有効です。

主食

ご飯、パン、麺などの主食は炭水化物を多く含み、身体を動かすためのエネルギー源として最も重要なものです。朝食には、腹持ちのよいご飯が特におすすめです。

汁物

水分補給や、足りない栄養素を補う役割があります。

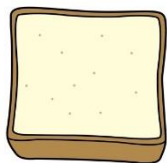


○どのくらいの量を食べたらよいの？

主食（ごはんやパン）

ごはんなら1食 200～250g

パンなら 2枚



野菜 1日350g

緑黄色野菜200g

淡色野菜150g



野菜中心の副菜が
1～2品と、みそ
汁が目安です。

主菜（肉、魚、卵など）

自分の手のひらの厚さと大きさが目安

（給食では60gくらい）



牛乳

1日に400mlくらい



給食の量を目安に、
家でもしっかりと
食べましょう。



家で作ってみよう！かんたんレシピ紹介

朝ごはんやおやつにぴったり！〇蒸しパン〇

材料（4人分）

小麦粉・・・100g

砂糖・・・20g

牛乳か水・・・100g

ベーキングパウダー・小さじ1

作り方

① ボールに小麦粉、砂糖、ベーキングパウダーを入れて泡だて器で10回くらい混ぜる。

② ①に牛乳か水を入れてなめらかになるまで混ぜる。

③ マグカップや、電子レンジにかけられる容器に②を入れて、ラップ無しで、電子レンジ600Wで2分30秒～3分温める。
つまようじを刺して生地がついてこなかったら出来上がり！

※ 蒸し器がある人はアルミカップに入れて蒸し器で蒸すと、よりふんわりと出来上がります。

※ ハムやコーン、チーズなど好きな具を入れてアレンジしよう！

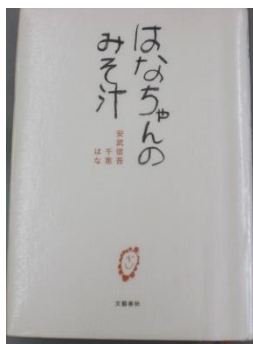


食育図書館

「はなちゃんのみそ汁」



著：安武信吾



がんに侵されたお母さんが、娘に何を残すか。娘が健康で、生きる力が身に付いていれば、将来どこに行っても何をしても生きていけると考えたお母さんは、4歳の娘に料理を教えます。

食事はすべての基本であることを教えてくれる一冊です。学校の図書室にあります。ぜひ読んでみてください。

