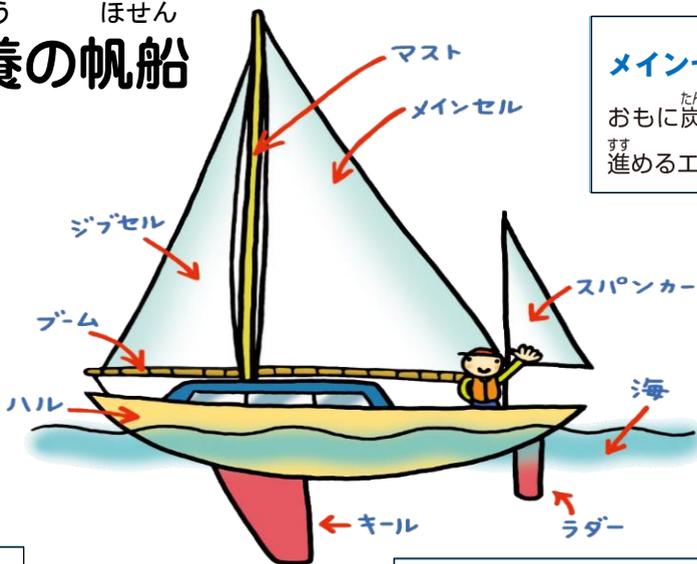


給食だよ9月

まだまだ暑い日が続きます。暑いからといって、冷たいものばかり食べていると、食事のときに食欲がわきません。しっかり食事をしないと栄養がかたより、体調を崩してしまいます。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活のリズムを整え、朝食をしっかり食べて元気に登校しましょう。そして給食もよく味わって、楽しくおいしく食べてください。

えいよう ほせん 栄養の帆船



ブーム…野菜

ビタミン源となり、体の調子を整え、炭水化物がエネルギーになるのを助ける。カルシウムなどミネラルも含む。

ジブセル…果物

ビタミンCが多く、免疫力を高める。炭水化物(糖質)も含み、エネルギー源にも。

ハル(船体)…肉や魚、卵、大豆製品など

おもにたんぱく質源。丈夫な体をつくる。

キール(竜骨)…油や脂肪

脂質源。熱を生み出すエネルギー源。体をつくるためにも大切なものだが、とりすぎに注意。

うみ みず 海…水

忘れられがちですが、船が浮かんで進むためにはたくさん必要です。暑い夏はとくに意識して水分をとりましょう。

メインセル(帆)…ご飯やパン

おもに炭水化物(糖質)源。船を進めるエネルギーになる。

マスト(帆柱)

…牛乳、乳製品、小魚、海そう

カルシウムなどのミネラル源。丈夫な骨や歯をつくる。

スパンカー…お菓子やジュース

生活に潤いや楽しみを与え、気持ちを前向きにする。ただし、この帆だけで船は進みません。

ラダー(かじ)…あなた

生きるために必要な栄養を毎日バランスよくとり、人生という名の船の進路を決めるのはあなたです。

～ 9月 野菜の日 家庭用レシピ ～ 「麻婆なす丼」

(材料) 4人分

豚ひき肉	100g
日本酒	小さじ1
しょう油	小さじ1
なす	2本
揚げ油	適量
玉ねぎ	大1/2
にんじん	1/5本
おろししょうが	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1/2
鶏がらスープの素	小さじ1/2
水	100cc
テンメンジャン	大さじ1
しょう油	大さじ1
オイスターソース	小さじ1
みりん	小さじ1
塩	ひとつまみ
砂糖	1/2
片栗粉	小さじ1
水	小さじ4
ごま油	小さじ1/2



大海原を進むヨットにたとえて、食べ物の栄養とそのはたらきを知りましょう。

食育フォーラムより引用

<作り方>

- ①豚ひき肉は、下味をつける。
- ②テンメンジャン～砂糖までを混ぜ合わせておく。
- ③なすは2cm厚さの半月切にし、素揚げする。にんじんは短冊切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ④フライパンに油をひいて、しょうがとにんにくを炒め、色が変わったら、にんじん、玉ねぎを炒め合わせる。
- ⑤野菜がしんなりしてきたら、なすを加える。
- ⑥鶏がらスープと②の合わせ調味料を加えて煮る。同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油を加える
- ⑦温かいご飯の上にかけて完成。

<なす>

なすは、和・洋・中のどんな料理にもあいます。夏から秋が旬の野菜です。インド原産で中国を経由して日本に伝えられ、1200年以上も前から食べられています。90%以上が水分でできていることから「栄養がない」と思われがちですが、実は健康や美容に効果的な栄養素がいくつも含まれています。カリウム……摂り過ぎた塩分を排出するはたらきもあるので、むくみの改善や予防。βカロテン……βカロテンは体内でビタミンAに変化し、目の健康を維持する。モリブデン……鉄分のはたらきを助けて造血を促す役割があり、貧血予防に効果。

・ご飯 茶碗4杯分