

お家の方といっしょに読みましょう！ 給食だより



ごはん まあだ!?

平成 27 年 9 月 朝倉郡学校栄養士会

2学期が始まりましたね。夏休みは、朝倉郡でも調理員さん方の研修会や料理コンクールなどがありました。研修会では、調理・衛生管理などについて専門の先生からの指導を受けたり、食物アレルギー対応・異物混入防止についてみんなで協議したりしました。

これらの研修を生かして、安全でおいしい給食づくりをみんなで力を合わせてがんばります。

食べ物クイズ

料理の味付けに使う『さ・し・す・せ・そ』・・・これは、調味料の名前を表しています。「さ」はさとうですが、「そ」は何でしょう？



- ① ソース
- ② みそ
- ③ ソルト（塩）

スポーツをする人の食事とは…

部活動や習い事でスポーツをしている人は、1日3回バランスのよい食事をとり、運動によって消費される栄養素を補いましょう。



食べ方の基本

- 朝・昼・夕、規則正しく食べる。
- 主食・主菜・副菜 + 果物・乳製品をそろえる。

第1群	第2群
血液や筋肉をつくる	骨や歯をつくり、体の各機能を調節する

こんなことに気を配りましょう

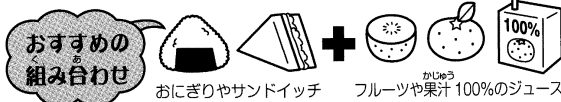
① 夕食には、たんぱく質やカルシウム（第1群・第2群）が豊富な食事を心がけ、丈夫な体を作りましょう！ ※副食（野菜類）も添えましょう。

② 水分補給をこまめに！ 糖分の多い清涼飲料水は控え、汗を大量にかいたときには塩分も忘れずに。



③ スタミナが不足していると感じる人は、鉄分の多い食品を！ 大豆製品、卵、赤身の肉や魚、貝類、小松菜など

④ 運動量が多い場合（3回の食事でエネルギーが不足するとき）は、補食として軽食をとる！



筋肉に貯め込まれていたエネルギー（グリコーゲン）が消費しているため、炭水化物（第5群）を補給します。

ハードな運動をした時は、筋肉の修復材料となるたんぱく質（第1群）もいっしょに補給しましょう。

⑤ 素早い疲労回復のためには、運動後の栄養補給！ 運動直後は胃腸も疲れているので、消化のよい物をよくかんで食べましょう。水分もしっかりとりましょう。

鉄を回鍋肉(ホイコーロー)

キャベツは、火を通すとかさが減り、たくさん食べることができますよ。

- 【材料】4人分
- 豚肉スライス 150g
 - 人参 50g
 - キャベツ 250g
 - たけのこ水煮 50g
 - 根深ねぎ 30g
 - にんにく 少々
 - しょうが 少々
 - 炒め油 適宜
 - 酒 大さじ1
 - 赤だしみそ 大さじ1
 - しょうゆ 小さじ1
 - みりん 大さじ1
 - 豆板醤 少々
 - 水 適量
 - ごま油 少々

【作り方】

- ① Aの調味料を合わせておく。
- ② 豚肉は3cmぐらいの長さにきる。
- ③ 人参・たけのこは短冊切りにし、キャベツは大きめのざく切りにする。
- ④ 根深ねぎは、ななめうす切りにし、にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れ、④を加えて火にかけて、弱火で香りがでるまで炒める。
- ⑥ ⑤に豚肉を入れてよく炒め、酒を加えたら、人参・たけのこ・キャベツを加えて、さらに炒める。
- ⑦ 人参に火が通ったらAで味を調え、最後にごま油を加える。



おいしいはなし

見直そう！「発酵食品」

食材が、微生物（酵母や菌類）の働きによって、新たな食品に変化したものを「発酵食品」といいます。

どんな食品があるの？

私たちがよく食べている食品には、納豆、ヨーグルト、チーズ、キムチ、ぬかみそ漬けなどがあります。

良いところは？

- ① 体によい栄養成分が増える。
ビタミン類
乳酸菌など
- ② 味がおいしくなる。
香り、うま味
- ③ 長く保存することができる。



他にもどんな食品があるの？

☆調味料・・・（日本の）酢、みりん、しょうゆ、みそ、（中国の）トウモロコシ、（韓国）のチヂミ

☆日本の海と食文化・・・かつお節、いかの塩辛、秋田県の「しょつつる（魚醬）」、滋賀県の「ふなずし」、伊豆諸島の「くさや」

☆酒類・・・原料に含まれるでんぷんをアルコール発酵→「ろ過」して作るため、エネルギーはありますが、その他の栄養成分はほとんど含まれていません。

クイズのこたえ

こたえは、②のみそです。「さ」はさとう、「し」はしお、「す」は酢、「せ」は醤油（せうゆ→しょうゆ）、「そ」はみそを表します。料理の味付けをするときは、この順番に加えていくのが基本とされています。