

給食だより

2016年 8月

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園

あなたは、あなたの食べたものでできている！

わたしたちが毎日食べている「ごはん」は、食べることで身体をつくり、エネルギーをつくり、また、身体の調子を整えてくれます！ 今月は、身体の成長や健康に欠かせない食事の栄養についてのお話です。

① たんぱく質

たんぱく質は、筋肉・内臓・皮膚・爪・毛髪など、人の体のいろいろな部分を作るのに欠かせない栄養素で、主にアミノ酸からできています。

<主な食材>

肉類、魚介類、卵、乳製品
豆類、穀類など

② 脂質

脂質は、体を動かすエネルギー源として使われるほか、体の中で神経組織、細胞膜、ホルモンなどを作るのに欠かせない成分です。脂肪酸からできていて、肉の脂身やラードなど（脂肪）や、コーン油、大豆油、バターなどに含まれています。

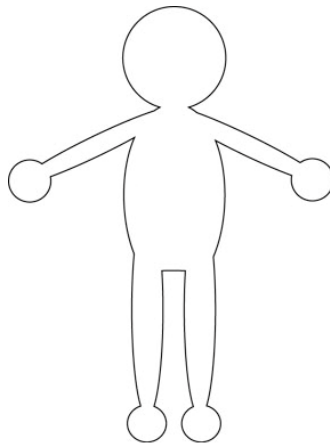
③ 糖質（炭水化物）

糖質は、主として脳や体を動かすエネルギーになります。同じようにエネルギーになる脂質に比べて燃焼が早いので、体に吸収されるとすぐにエネルギーになります。

<主な食材>

ご飯、パン、麺類、いも、砂糖、果物など

五大栄養素



参考：農林水産省ホームページ

④ ビタミン

ビタミンは、体の調子を整えるのに欠かすことのできない栄養素です。13種類あり、体の中の働きは種類によって異なります。必要な量は少ないのですが、人の体の中で作ることができなかつたり、作られても量が十分ではなかつたりするので、食べものからとる必要があります。

<主な食材>

野菜、きのこ類、果物、レバーなど

⑤ ミネラル

ミネラルには、カルシウム、鉄、ナトリウム、カリウムなどがあります。必要な量は少ないのですが、人の体の中では作ることができないので、食べ物からとる必要があります。骨などの体の組織を構成したり、体の調子を整えたりする働きがあります。

<主な食材>

海藻、牛乳、乳製品、小魚など

なんで野菜が必要なの？

野菜には、身体に欠かすことのできない「ビタミン、ミネラル、食物繊維」が豊富に含まれています。

ビタミンは、身体の中で代謝を助ける役割（補酵素）として働きます。また、ミネラルは、身体の機能の調節に必要です。

これらの栄養素は、身体の中では作ることができないので、食事（野菜）から摂ることが大切です！

厚生労働省が策定した「日本人の食事摂取基準（2015年版）」では、1日に必要な野菜の量は350gとなっています。加熱してかさを減らすなどの工夫をして、上手に食べられると良いですね！

栄養満点！

トマトシチュー（大人2人、子ども2人分）
大人 300kcal/人、子ども 150kcal/人

<材料>

豚肉	50g	じゃが芋	2個
玉ねぎ	1/2個	人参	1/2本
お好みの野菜	適量	炒め用油	適量

<調味料>

ケチャップ	大さじ3	牛乳	1/2カップ
塩	小さじ1/2	鶏ガラ	小さじ1/2弱

<ルゥ>

油	大さじ3	薄力粉	大さじ4
---	------	-----	------

<作り方>

（ルゥ）

① 油と薄力粉を混ぜ、フライパンでつつつつするまで加熱し、少し冷ます。

② ボールに牛乳を入れ、①を加えて混ぜる。

（シチュー）

③ 野菜を食べやすい大きさに切る。

④ 鍋に油をひき、豚肉、野菜を炒める。

⑤ 水をひたひたになるまで加え、火が通るまで煮る。

⑥ 調味料を加えたら、ルゥを加えてとろみがつけば出来上がり！