

給食だより

2017年 2月

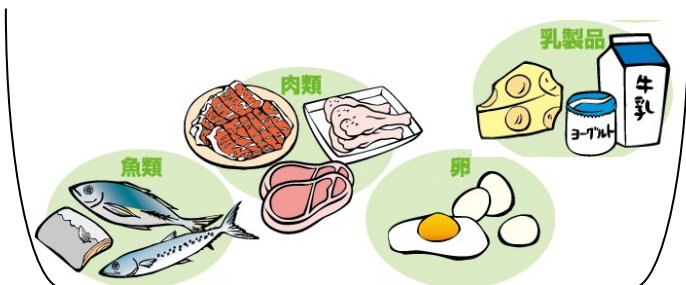
あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園

たんぱく質ってなに？

たんぱく質は、炭水化物、脂質と並ぶ3大栄養素の一つです。中でもたんぱく質は筋肉・内臓・皮膚・爪・毛髪、遺伝子など人の体のいろいろな部分を作っていて欠かせない栄養素です。私たちの体は10万種類ものたんぱく質で構成され、さらに、病気から体を守る免疫細胞や酵素、ホルモンもたんぱく質からできています。たんぱく質は1~2歳児20g、3~5歳児25gが一日の推奨量となっています。たんぱく質は「動物性たんぱく質」と「植物性たんぱく質」の2つに分類できます。特に成長期の乳幼児期は絶えず合成と分解を繰り返しているため不足しないよう質の良いたんぱく質である動物性、植物性たんぱく質を組み合わせ取りましょう。

動物性たんぱく質…肉類・魚介類・卵・乳製品など

植物性たんぱく質…豆類など



消化と吸収

たんぱく質は20種類のアミノ酸が結合して出来ています。体の中に入ったたんぱく質は、アミノ酸に分解され、小腸で吸収されます。小腸で吸収されたアミノ酸は肝臓まで運ばれ、一部がたんぱく質に合成され、その他のアミノ酸とともに血液を通じて、体の各組織に運ばれて、組織や酵素などを作るのに使われます。

必須アミノ酸

20種類のアミノ酸のうち9種類が体内で作ることができず食事から補わなければならないアミノ酸です。それを必須アミノ酸といいます。その中でもBCAA(分岐鎖アミノ酸)=バリン、ロイシン、イソロイシンは筋肉の材料やエネルギー源となります。BCAAの多い食品は鶏肉、マグロの赤身、牛乳、大豆類です。

節分メニュー

エネルギー：282kcal（子ども1人分）、564kcal（大人1人分）

<おにっごはん>

<材 料>子ども2人分・大人2人分

- | | | | | |
|---------|------|---|-----|------|
| ・米 | 2合 | A | ・醤油 | 大さじ1 |
| ・大豆(水煮) | 16g | | ・酒 | 小さじ1 |
| ・ひじき | 3g | | ・塩 | 少々 |
| ・しらす | 20g | | ・砂糖 | 小さじ1 |
| ・人参 | 1/3本 | | | |

<作り方>

- ①ひじきは水に戻す。人参は千切り。
- ②炊飯器に米、水、Aを入れ混ぜる。
- ③大豆、ひじき、しらすを入れ炊飯する。
- ④炊きあがり混ぜたら出来上がり♪



<いわし入り松風焼き>

<材 料>子ども2人分・大人2人分

- | | | | |
|----------|------|-------|------------|
| ・鶏ひき | 200g | ・卵 | 1個 |
| ・豚ひき | 160g | ・長ねぎ | 80g (2/3本) |
| ・いわしのつみれ | 80g | ・みそ | 大さじ2 |
| ・パン粉 | 大さじ3 | ・けしの実 | 適量 |



<作り方>

- ①長ねぎは粗みじん切りにする。200℃にオーブンを熱しておく。
- ②ボウルに、けしの実以外の材料を入れ、よく混ぜる。
- ③天板に②を敷き詰め、最後にけしの実を表面にまんべんなくふりかける。
- ④熱しておいたオーブンに入れ、17分焼く。
食べやすい大きさに切ったら出来上がり♪

卵抜きでも焼けます。

鬼の嫌いな
いわしを食べ、
福を招こう!

