



給食だより

2017年

5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

体を構成する3大栄養素はたんぱく質・炭水化物・脂質です。今月はたんぱく質と効率のよい摂り方についてのお話です。

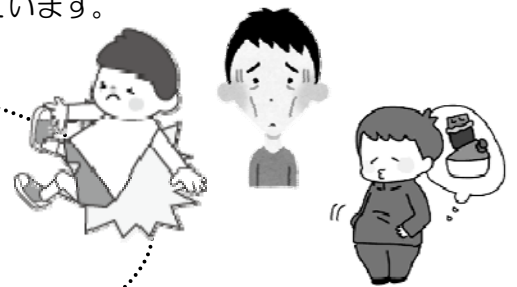
たんぱく質を摂ろう！

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。

たんぱく質は主に、肉類・魚介類・卵・乳製品・豆類に多く含まれています。

たんぱく質を摂らないとサルコペニアになる!?

サルコペニアとはギリシャ語の「筋肉」を表す“サルコ”と、「喪失」を表す“ペニア”を組み合わせた言葉で、筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態のことをいいます。無理なダイエットや過度の肥満により筋肉が少ない状態になると健康障害を起こしやすくなるため注意が必要です。



アミノ酸には体内で作ることのできない9種類があり、それを「必須アミノ酸」と呼んでいます。

その中でもバリン・ロイシン・イソロイシンの3種類を「BCAA」(分岐鎖アミノ酸)と呼びます。

BCAAはたんぱく質の合成を促したり筋肉の分解を抑えたりする働きがあります。

鶏肉・牛肉・豚肉・鶏卵・まぐろの赤身・大豆類・牛乳などに多く含まれるので積極的に食べましょう。



ビタミンも一緒に摂りましょう♪

たんぱく質の構成成分アミノ酸の吸収にはビタミンB₆が、エネルギーに変えるためにはビタミンB₂が補酵素となるなど、体内での栄養素の消化吸収にはビタミン類が必要になります。たんぱく質の摂取だけでなく、野菜・海藻・果物など色々な食材を組み合わせる食べることが大切です。

V.B₂もB₆もたっぷり!

スタミナレバー (大人2人・子ども2人分)

- | | | | |
|-------------------|------|------------------------------------------|--|
| <材料> | | <作り方> | |
| 豚レバー | 360g | レバーを細切りにし、すりおろしたしょうがとにんにく、醤油、酒に10分程度漬け込む | |
| しょうが | 1片 | | |
| にんにく | 1片 | | |
| 醤油 | 小さじ1 | | |
| 酒 | 小さじ1 | | |
| 片栗粉 | 適量 | 水気を切って片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる | |
| にら | 1/2束 | | |
| 醤油 | 大さじ1 | Aを鍋で煮立て、ざく切りにしたにらを加える | |
| 砂糖 | 小さじ2 | | |
| 酒 | 小さじ1 | | |
| いりごま | 適量 | | |

大人 290kcal・子ども 145kcal

レバーにたれを絡めれば出来上がり!

納豆サラダ (大人2人・子ども2人分)

- | | | | |
|-------------------|------|--------------------------------|--|
| <材料> | | <作り方> | |
| 納豆 | 1パック | 野菜は食べやすい大きさにして茹でる | |
| 小松菜 | 1/3束 | | |
| 人参 | 1/2本 | | |
| キャベツ | 2~3枚 | 納豆と水気を切った野菜としらすを調味料で和えれば出来上がり! | |
| しらす干し | 大さじ2 | | |
| 醤油 | 小さじ1 | | |
| 砂糖 | 小さじ1 | | |
| 酢 | 小さじ1 | | |
| ごま油 | 小さじ1 | | |

大人 90kcal・子ども 45kcal

