



食育だより



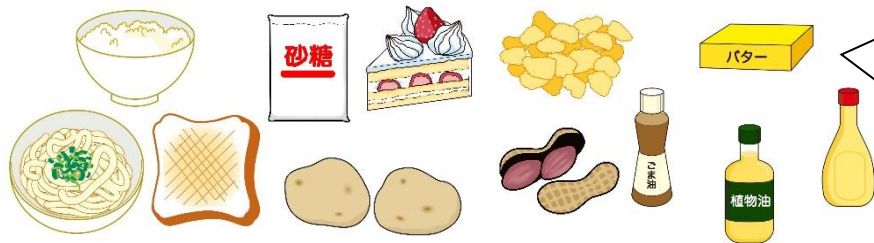

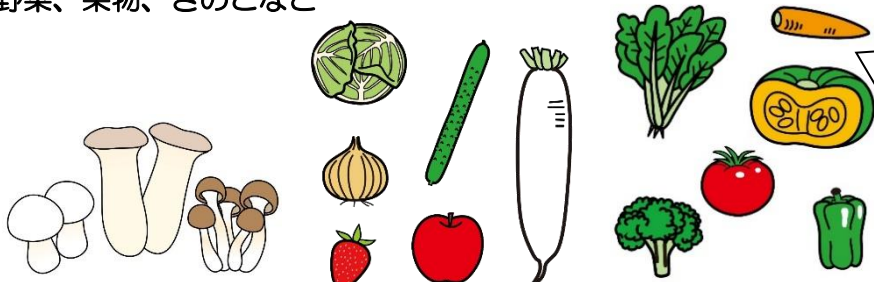
令和5年9月29日
我孫子市立湖北台中学校

健康を考えて食事をしよう

皆さんは普段、自分の健康を考えて食事をしていますか？「好きなものはたくさん食べて、嫌いなものは食べない。」そんな食生活を送っていると、生活習慣病になってしまうかも知れません。大人になるまでずっと健康に過ごすためには「適度な運動」「十分な睡眠・休養」「栄養バランスのよい食事」の3つが欠かせません。今回は栄養バランスのよい食事について考えましょう。

健康によい食事とは？

「健康によい食事」と聞いてどんな食事を思い浮かべますか？「健康によい」として売られている食品はたくさんありますが、「これさえ食べていれば健康になれる！」という食品はありません。食べ物は主な働きによって3つのグループに分けられます。その3つのグループから、かたよりのないように食べると、栄養のバランスのよい食事＝健康によい食事になります。健康のために特別な食品を食べる必要はありません。

主にエネルギーになる	<p>ごはん、パン、めん、シリアル、いも、砂糖、油、ナッツ、お菓子など</p>  <p>ご飯、パン、めんはしっかり食べ、油やお菓子は控えめにしましょう。</p>
主に体を作る	<p>肉、魚、卵、大豆製品、乳製品、海藻、小魚など</p>  <p>主菜は、いつも肉ばかり…のように偏らず、卵、魚、大豆製品など、色々なものを食べましょう。</p>
主に体の調子を整える	<p>野菜、果物、きのこなど</p>  <p>野菜は、片手をパーに広げて山盛り1杯分が、1食分でとりたい量です。</p>

《パンフキンシチュー》かぼちゃの甘みがおいしい、体のあたたまるシチューです。

材料 4人分

豚もも小間切れ	150g
白ワイン	大さじ1
ベーコン	2枚
かぼちゃ	1/8個(200g)
玉ねぎ	中1個
マッシュルーム水煮	30g
ほうれん草	1/2束
サラダ油	小さじ2
バター	40g
小麦粉	大さじ5弱
牛乳	400cc
固形コンソメ	1個半
水	400cc
塩	小さじ2/3
こしょう	少々
生クリーム	大さじ2

作り方

- ①豚肉は大きければ一口大に切り、白ワインをふいておく。
- ②ベーコンは短冊切りにする。
- ③かぼちゃはいちょう切り、玉ねぎは半月スライスに切る。
- ④ほうれん草はゆでて水気を切り、2cmに切る。
- ⑤ホワイトルーを作る。鍋を中火にかけ、バターを溶かす。小麦粉をふるい入れ、木べらで炒める。ふつふつと沸いてきたら、弱火にして焦げないように1分炒め、牛乳を少しずつ加えて溶きのばす。火を止める。
- ⑥別鍋を火にかけ、サラダ油を熱する。豚肉、玉ねぎ、ベーコンを炒め、水とコンソメを加える。
- ⑦沸騰したら、かぼちゃ、マッシュルームを加えて煮る。
- ⑧かぼちゃに火が通ったら⑤のホワイトルーを加え混ぜる。
- ⑨塩こしょうで調味し、生クリームを加える。
- ⑩ゆでたほうれん草を散らして仕上げる。

《おからのキッシュ》給食では紙皿で作っていますが、家庭ではココット型やグラタン皿で作ってください。

材料《4人分》

作り方

おから	80g
卵	M4個
ベーコン	3枚
玉ねぎ	中3/4個
にんじん	中1/3本
しめじ	1/2株
パセリ	1枝
バター	10g
塩	小さじ2/3
こしょう	少々
ピザチーズ	50g
生クリーム	50cc

- ①ベーコンは短冊切り、玉ねぎは薄切り、にんじんは千切り、パセリはみじん切りにする。しめじは石づきをとり、ほぐす。大きければ半分に切る。
- ②ボウルに卵を溶き、生クリーム、ピザチーズ、パセリを加えて混ぜておく。
- ③フライパンにバターを熱し、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、しめじを順に加えて炒める。
- ④野菜がしんなりしたら、おからを加えて2分位炒める。塩、こしょうで調味する。
- ⑤②に粗熱をとった④を加えて混ぜる。
- ⑥耐熱容器に分け入れ、180度のオーブンで10分～15分焼く。