



食育だより



第6号
平成26年9月30日
我孫子市立並木小学校

©少年写真新聞社2013

日増しに秋が深まってきました。「スポーツの秋」「読書の秋」…何を
するにも気持ちの良い季節ですね。

また、「実りの秋」というようにさまざまな食べ物が収穫の時期を
迎えます。色々な食べ物を食べて、栄養バランスの良い食事をするよ
うに心がけましょう。



なぜ栄養バランスのよい食事が大切なの？

©少年写真新聞社2013

私たちの体は、古い細胞から新しい細胞へ日々作り変えられてい
ます。その材料となるのが食事に含まれる栄養素です。特に成長期
の皆さんは大きくなるための材料も食事からとる必要があります。
私たちの体は、私たちの食べたものから作られているのです。

食べ物には色々な栄養素が含まれ、食べ物によって含まれる栄
養素の種類や量が違います。「これだけ食べていれば大丈夫！」と
いう全ての栄養素を含んだ食べ物はありません。

色々な食べ物を組み合わせてバランス良く栄養をとることが大
切なのです。



栄養バランスの良い食事ってどんな食事？

食べ物は体の中でのおもな働きによって、3つのグループに分けられます。
この3つのグループから、偏りのないように食べ物を選んで組み合わせると、
栄養のバランスの良い食事がとれるようになります。

おもにエネルギーになる	おもに体を作る	おもに体の調子を整える
<p>ごはん、パン めんなど</p>	<p>肉、魚、たまご 豆、豆製品など</p>	<p>野菜、果物 きのこなど</p>
<p>油、ナッツなど</p>	<p>牛乳、海藻、小魚など</p>	

10月10日は目の愛護デー

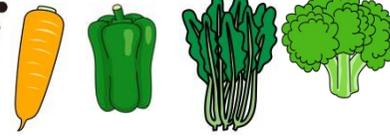
10月10日は「目の愛護デー」です。ビタミンAが不足すると暗いところで目が見えにくくなってしま
います。ブルーベリーなどに含まれる紫色の成分「アントシアニン」には目の疲れをとり、視力の回復に役立
つとされています。

給食では、目の愛護デー献立としてブルーベリーとくるみのケーキを手作りします。



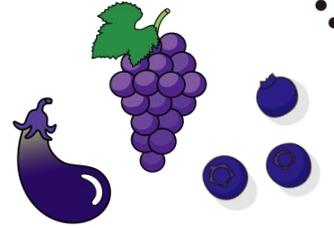
目に良い食べ物

ビタミンA
カロテン



にんじん、ピーマン
ブロッコリー、レバー
うなぎ、小松菜など

アントシアニン



ブルーベリー、ぶどう
なすなど

これらの栄養成分
を多く含む食べ物は
目の健康によいとい
われています。

ブルーベリーとくるみのケーキ 10日の給食メニューです！

《材料》 マフィン型 5~6個分
薄力粉…………… 100g
ベーキングパウダー…… 小さじ1
砂糖…………… 40g
マーガリン…………… 40g
卵…………… L1個
牛乳…………… 50cc
ブルーベリー…………… 60g
くるみ(荒く刻む)…………… 30g

《作り方》
①薄力粉とベーキングパウダーは合わせて
ふるっておく。
②マーガリンを室温にもどし、砂糖を加えて
良く混ぜる。
③卵を溶き、少しずつ②に加えて混ぜる。
④牛乳を加えて混ぜる。
⑤①の粉を加えてさっくりと混ぜる。
⑥くるみとブルーベリーを加え混ぜ、
マフィン型に等分に分け入れる。
⑦170度のオーブンで15分~20分焼く。
(竹串をさして生地がついてこなければOK)



※ブルーベリーは冷凍や缶詰でもOKです。