

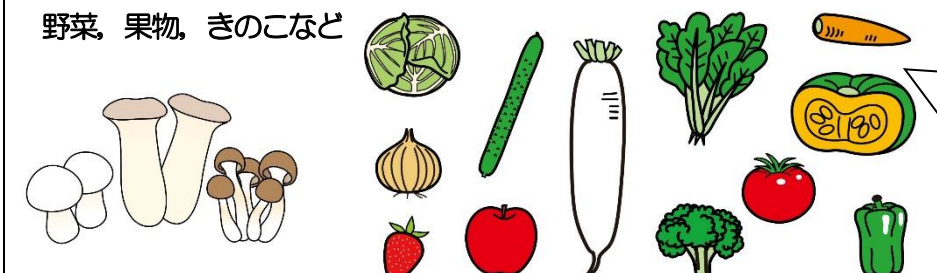


健康を考えて食事をしよう

皆さんは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。今月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」というと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、「これさえ食べていけば健康になれる」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、油やお菓子は少なめにしましょう。</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>メインのおかずは、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食でとりたい量です。</p>

給食の栄養バランスをみてみよう

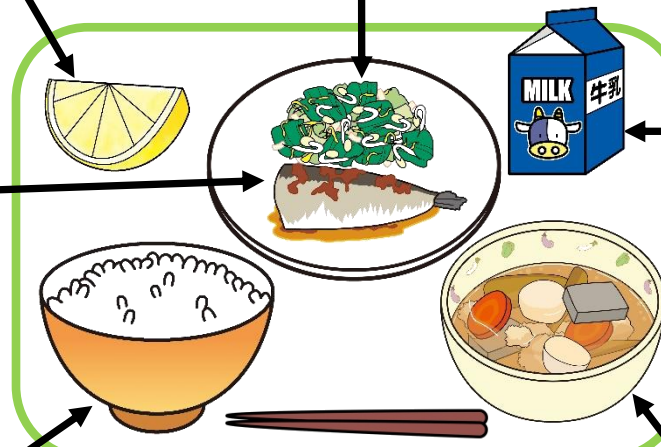


給食は栄養バランスのよい食事のお手本です。10月の献立から給食の栄養バランスをみてみましょう。

【10月9日（火）のこんだて】

《グレープフルーツ》
主に体の調子を整える食品
ビタミンCたっぷりの果物です。

《コーン入りおひたし》
主に体の調子を整える食品
ビタミン類が豊富な野菜をたくさん使った和え物です。



《さんまの梅煮》
主に体を作る食品
体を作るもとになるたんぱく質をふくんでいます。また、骨まで食べられるようにやわらかく煮てあるので、丸ごと食べればカルシウムもとることができます。

《牛乳》
主に体を作る食品
丈夫な骨や歯を作るカルシウムがたっぷり含まれています。カルシウムは成長期の皆さんにとって特に大切な栄養のひとつです。

《ご飯》
主にエネルギーになる食品
主食は、運動をしたり、脳を働かせるための主なエネルギー源です。

《さつまい》
主にエネルギーになるさつまいも、主に体を作る肉と豆腐、主に体の調子を整える野菜、3つのグループが全て入った栄養まんてんの汁物です。

給食には「主にエネルギーになる食品」「主に体を作る食品」「主に体の調子を整える食品」がバランスよく使われています。給食を全部食べて初めて「栄養バランスのよい食事」になります。健康を考えて残さず食べて下さい。

10月の献立より レシピ紹介

《おからマフィン》

【材料】6個分

- 小麦粉 …………… 130g
- ベーキングパウダー …… 小さじ1
- ココア …………… 10g
- 牛乳 …………… 1/2カップ
- マーガリン …………… 40g
- おから …………… 100g
- 砂糖 …………… 70g
- 卵 …………… L1個
- 干しぶどう …………… 大さじ2
- チョコチップ …………… 大さじ2
- マフィンカップ …… 6枚

【作り方】

- ①小麦粉、ベーキングパウダー、ココアを合わせてふるう。
- ②マーガリンをボールに入れ、砂糖を加えて泡だて器でよくすり混ぜる。
- ③溶き卵を少しずつ加えて混ぜる。
- ④おから、牛乳を加えてよく混ぜる。
- ⑤①を加えてへらでさっくりと混ぜる。
- ⑥干しぶどう、チョコチップを加える。
- ⑦マフィンカップに分け入れ、170度のオーブンで15分～20分火が通るまで焼く。