

毎月の食育の日(19日)に合わせて、食育だよりを発行します。
「食」にまつわる情報や、毎月の「給食だより」では紹介できなかったレシピ等を掲載します。



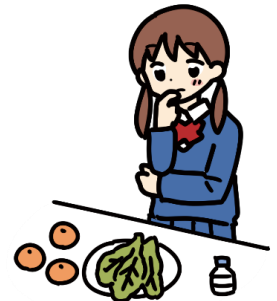
少し難しいですが、ちょっとだけ 詳しく No.2 給食だより5月号のつづき

食べ物と健康の関係を考える

栄養だけに限らず、食品安全の考え方は、気が気を加える要因になるものを、少し難しい言葉で「ハザード(hazard:危険性・有害性)」といいます。防災教育で「ハザード・マップ」づくりをしたことのある人も多いのではないのでしょうか。

みなさんの中には体重増加を気にして、甘いものを避けている人がいるかもしれません。また、そうしたハザードが、実際に危険になる可能性を「リスク」といいます。食品のリスクは、次のかけ算で表されます。

$$\text{ハザード} \times \text{ばく露量 (摂取量)} = \text{リスクの大きさ}$$



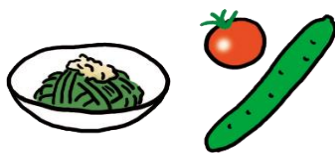




だから、「〇〇が健康にいい」、とか「△△は健康に悪い」と聞いたら、そんなときは、ちょっと立ち止まって、「〇〇や△△といっているけど、その量は」を考えるくせをつけましょう。

何事も適量が大切です。たとえばビタミンのような栄養素は、1日当たり1g(1000mg)にも満たない量で足りるものがほとんどです。一方、食物繊維のような栄養素は、腸管を刺激して便を形成するのに、1日に20gぐらい必要です。また、食塩(ナトリウム)は、生物が生きるために必要な栄養素ですが、長期間とりすぎていると高血圧などの生活習慣病の要因になることが知られています。



「〇〇という食品は健康にいい」といっても、適量の2倍食べれば2倍健康になれるわけではありません。薬のコマーシャルでは、必ず「容量・用法を守って正しくお使いください」というメッセージが流れますが、食品や栄養素の考え方も全く同じです。

このように「よいも悪いも、まず量の問題」と覚えておくと、これからの皆さんの食生活で、きっと判断の物差しとして役立ちます。

<p>1日 350g</p> <p>もっと野菜を 食べよう 大作戦!</p>	<p>●朝ごはんは必ず食べる!</p>  <p>そのまま食べられるミニトマトやきゅうり、作り置きのお浸しなどを上手に利用しましょう。</p>	<p>●生野菜だけでとらない!</p>  <p>サラダだけでとろうと考えると、量が増えてしまいます。茹でたり、炒めたりして、野菜の量を減らしましょう。</p>
<p>●主菜に野菜を付け合せる</p>  <p>肉や魚料理に野菜を付け合せたりオムレツの具に野菜を入れることで、無理なく野菜がとれます。</p>	<p>●いろいろな種類の野菜を</p>  <p>いろいろな種類の野菜を少しずつ食べるようにします。みそ汁を具たくさんにするのもよい方法です。</p>	<p>●テイクアウトでは、野菜のサイドメニューも活用</p>  <p>テイクアウトではどうしても野菜が不足しがちです。サラダなどの野菜のおかずをもう一品追加して食べましょう。</p>

もうすぐ、学校も給食も再開します。規則正しい生活習慣を、今から整えていきましょう。
早寝・早起き・朝ごはん！ 今月も自分で作る、朝ごはんの紹介です。

「作ろう！食べよう！朝ごはん！」No.2

かんたん・時短メニュー紹介

✿ エッグベネフィット ✿



目安時間	20分				レベル	★★★		
材料	A	イングリッシュマフィン	B	温泉卵 ハム	C	レタス トマト	D	マヨネーズ ケチャップ
作り方	① 半分に割ったマフィンにハムをのせる。 ② オーブントースターで焼く。 ③ ②にレタス、トマト、温泉卵をのせる。 ④ マヨネーズと少量のケチャップを混ぜたソースをかける。							
ひと言	本格的に作ってみよう！！ ★【ポーチドエッグを作る】(水1L:酢50ml) 湯を沸かした鍋に酢を加え、グルグルとかき回して渦を作り、卵を落とし入れる。 2分茹でたら、ペーパータオルに取り出し、水気をきる。 ★【オランダーズソースを作る】 ボールに卵黄を入れ、湯煎にかけながらよく混ぜ、溶かしバターを少しずつ加える。 塩、こしょう、レモン汁を加える。							

✿ ツナマヨホットサンド ✿



目安時間	10分				レベル	★★☆		
材料	A	食パン	B	ツナ	C	キャベツ	D	マヨネーズ
作り方	① 食パンをオーブントースターで焼く。 ② ツナと千切りキャベツをマヨネーズであえておく。 ③ ①に②をはさむ。							
ひと言	食パンは8枚切りがおすすめです。 いろいろな具をはさんで、オリジナルのホットサンドを作ろう！							

✿ トマトと卵のスープ ✿



目安時間	10分				レベル	★★☆		
材料	A		B	卵	C	トマト (生、または 水煮缶)	D	コンソメ 塩 こしょう
作り方	① 鍋に湯を沸かし、コンソメを入れ、トマトを入れて煮る。 ② 溶き卵を入れ、塩・こしょうで味を調える。							
ひと言	他の野菜を入れてもおいしくできます。							

✿ 温玉スープ ✿



目安時間	10分				レベル	★★☆		
材料	A		B	温泉卵 ウインナー	C	ミニトマト たまねぎ	D	塩 こしょう コンソメ
作り方	① 鍋に湯を沸かし、コンソメ・たまねぎ・ウインナーを入れる。 ② 塩・こしょうで味を調える。 ③ ミニトマト・温泉卵を入れる。							
ひと言	他の野菜を入れて、具たくさんにしてもおいしいですよ♪							