



きゅうしょくだより

令和2年7月30日
調布市立若葉小学校
校長 渡邊桂子
栄養士

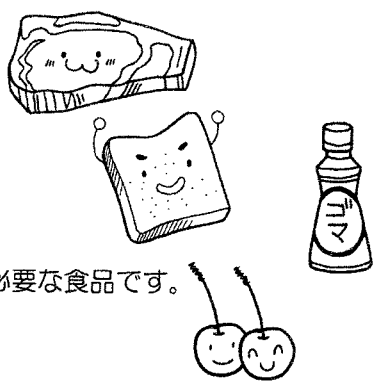
8月の給食目標は…食品のはたらきを知ろう

★食品のはたらきって？

食品には様々な栄養素が含まれています。特に、「どの栄養素が多く含まれているのか」、また、「どの栄養素が特徴的か」ということで、グループ分けをします。
小学校では、5年生の家庭科の学習で、赤・黄・緑の「3つの食品グループ」を学びます。

○赤の仲間 「おもに体を作るもとになる食品」

肉・魚・卵・大豆など、たんぱく質を多く含む食品や、牛乳・小魚・海藻など、無機質を多く含む食品が赤の仲間です。
成長期である小学生はもちろん、大人にとっても毎日必要な食品です。



○黄の仲間 「おもにエネルギーのもとになる食品」

米・パン・麺・いも類などの炭水化物を多く含む食品や、油・マヨネーズなどの脂質を多く含む食品です。
摂りすぎは体に良くないですが、体温を保ったり、運動をするために必要な食品です。

○緑の仲間 「おもに体の調子を整えるもとになる食品」

野菜・果物・きのこなど、ビタミンや無機質を多く含む食品です。
旬の野菜や果物は、特に栄養価が高く、積極的に食べたい食品です。

給食の献立表には、その日に使用する食材が、赤・黄・緑のうちどの仲間なのか、わかるよう書いています。
この料理は、いったいどのような材料からできているのか？その材料はどのグループなのか？そんな視点から毎日の食事を見ても、おもしろいですよ。

<給食レシピ紹介> 豚キムチ焼きそば 8月31日(月) 4人分

材料

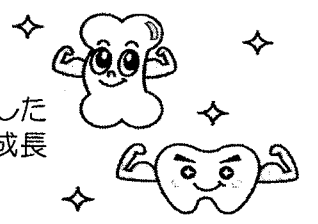
中華麺	4人分	塩	一つまみ
炒め油	適量	こしょう	少々
豚薄切り肉	60g	コチュジャン	少々
玉ねぎ	140g(1/2個)	砂糖	小さじ1
人参	70g(1/3本)	しょうゆ	大さじ2
もやし	80g	酒	小さじ1
キムチ	80g	ニラ	30g
		白すりごま	小さじ2

- ①玉ねぎはスライス、人参はせん切りにする。
- ②ニラは2cmほどに切っておく。
- ③フライパンに炒め油を熱し、豚肉、玉ねぎ、にんじんを炒める。
- ④火が通ったら、もやしとキムチを入れる。
- ⑤電子レンジで蒸しておいた中華麺を入れる。
- ⑥塩、こしょう、コチュジャン、砂糖、しょうゆ、酒を入れて混ぜる。
- ⑦ニラを入れて炒める。
- ⑧白すりごまをいれて完成。

休みの日もカルシウムをとろう！

◎カルシウムってなあに？

カルシウムとは、骨や歯の材料になる栄養素です。骨や歯を強くしたり、筋肉を動かしたりする働きもあります。特に、これから大きく成長していくみなさんにとっては欠かせない栄養素です。



◎カルシウムはどんな食べ物に入っているの？

カルシウムはどんな食べ物にたくさん入っているでしょうか。よく知られているのは、牛乳やヨーグルト・チーズなどの乳製品ですね。牛乳は、ほかの食品に比べて、体に吸収されやすい特長があるので、給食にはほぼ毎日出ます。カルシウムを多く含む食べ物と量 (mg) を見てみましょう。

牛乳・乳製品 牛乳 コップ1ばい (200g) 220mg プロセスチーズ (20g) 130mg ヨーグルト (100g) 120mg	大豆製品 豆乳 コップ1ばい (200g) 30mg 木綿豆腐 (150g) 140mg 厚揚げ (50g) 120mg 納豆 1パック (50g) 50mg 高野豆腐 (乾燥・20g) 130mg
魚介類や野菜など しらす干し (半乾燥・10g) 50mg 桜えび (乾燥・3g) 60mg ししゃも (20g) 70mg ひじき (乾燥・5g) 50mg	 小松菜 (70g) 120mg 水菜 (70g) 150mg モロヘイヤ (70g) 180mg ごま (5g) 60mg

出典：「日本食品標準成分表2015年版（七訂）」※数値は四捨五入しています。

牛乳・乳製品以外にも、大豆・大豆製品や、丸ごと食べる小魚やししゃも、桜えび、海そう、そして小松菜、モロヘイヤなどの葉物野菜にも多くふくまれています。
また、ビタミンDの多い食べ物（イワシやサケなどの魚、乾燥きくらげやししいたけなど）も一緒に食べるとカルシウムを体に吸収しやすくなります。

★給食費について

8月の給食費の引き落としはありません。次回の引き落としは9月です。

★おすすめホームページ

「おうちde食育」 http://www.maff.go.jp/kanto/syo_an/seikatsu/shokuiku/ouchi/index.html

農林水産省関東農政局のホームページ内にあります。子供向けの情報が中心ですが、大人も楽しめる内容になっています。

今月の地場野菜

じゃがいも