

バランスのよい食事 運動 力を発揮しよう!



健康な体をつくり、運動や勉強にしっかり取り組むためには、栄養バランスのとれた食事を毎日規則正しくとることが大切です。主食・主菜・副菜の3つをそろえることを基本に、牛乳・乳製品や果物で不足しがちな栄養素を補いましょう。

<h3>主食</h3> <p>主に体を動かすエネルギーのもとになる「炭水化物」を含む。</p> <p>ご飯、パン、麺、パスタ</p> <p>ご飯 おにぎり 食パン ロールパン</p>  <p>そば うどん ラーメン パスタ</p> 	<h3>主菜</h3> <p>主に体をつくるもとになる「たんぱく質」を含む。</p> <p>肉、魚、卵、大豆料理</p> <p>ハンバーグ 目玉焼き 冷ややっこ</p>  <p>焼き魚 から揚げ 納豆</p> 
<h3>副菜</h3> <p>主に体の調子を整える「ビタミン」「ミネラル」「食物繊維」を含む。</p> <p>野菜、きのこ、いも、海藻料理</p> <p>野菜サラダ 貝だくさんの汁物 ほうれん草のおひたし</p>  <p>ひじきの煮物 きのこソテー ふかしいも</p> 	<h3>牛乳・乳製品</h3> <p>主にしょうぶな骨や歯をつくる「カルシウム」を含む。</p> <p>牛乳 ヨーグルト チーズ</p>  <h3>果物</h3> <p>主に体の調子を整える「ビタミンC」「カリウム」を含む。</p> <p>りんご みかん ぶどう いちご</p> 

10/10 目の愛護デー



10 を横に倒すと目とまゆの形に見えることから、この日になりました。

皆さんは“目”を大切にしていますか？ スマートフォンやゲーム機など、何かと目を使う機会が多い現代、近視になる小中学生が年々増えています。10月10日は目の愛護デーです。目の健康を意識して過ごしてみませんか。

スマホやゲームは時間を決めて！寝る前には使わないようにしましょう。



目の健康に欠かせない「ビタミンA」の多い食べ物



にんじん、かぼちゃ、
ほうれん草など緑黄色野菜



ギンダラ、
ウナギ
など魚介類



レバー

ビタミンAは油と一緒にとると、体への吸収率がアップします。



お米のよさを知ろう！

毎年10月から11月にかけて、その年にとれた「新米」が出回ります。日本人の主食である“お米”のよさを知り、感謝していただきましょう。

☆栄養バランスが整いやすい

和食だけでなく、洋食や中華料理などのおかずとも相性がよく、いろいろな食材や味つけの主菜・副菜と組み合わせることができます。そうすることで、栄養バランスが整いやすくなります。

ご飯自体には塩分がないので、おかずや味つけを工夫することで減塩にもなります。

☆腹持ちがよい

お米は粒のまま食べるので、小麦粉が原料のパンや麺類に比べると、消化吸収がゆっくりされるため、腹持ちがよく、おなかがすきにぐくなります。食べ過ぎなければ肥満の予防になります。

給食レシピ 「ひじききんぴら」

材料と分量（約4人分）

乾燥ひじき	1.5g
豚肉	40g
ごぼう	80g
にんじん	40g
さつま揚げや竹輪	40g
糸こんにゃく	40g
むき枝豆	15g
さとう	小さじ2
しょうゆ	小さじ2と1/2
酒・みりん	各小さじ1
油	小さじ2

作り方

- ① ひじきは軽く洗い、水に20分位浸して戻します。その後3~4回洗います。ごぼうは笹がき細切りにして、水につけてアク抜きをします。にんじんとさつま揚げは短冊切りにします。こんにゃくはゆでてアク抜きをします。
- ② 鍋に油を入れて、豚肉、酒、ごぼう、にんじん、ひじきの順に炒めます。野菜に火が通ってきたら、こんにゃくとさつま揚げを入れてさらに炒めます。（水は適量加えてください。）
- ③ 調味料を入れ、ふたをして火を弱め、蒸し煮にします。枝豆を加えて、味をみて出来上がりです。
*手間はかかりますが、ご飯に合うおかずです、混ぜると、ひじきごはんになります。