

丈夫な体をつくる食事について考えよう

丈夫なからだをつくるためには、食生活で気を付けたいことがあります。身についた生活習慣は大人になってからでは変えることはなかなか難しいです。成長期の今のうちに身に付けられるようにしましょう。



その1

運動と栄養

基本は1日3食、しっかり食べる

運動できる丈夫な体をつくるためには、栄養バランスのとれた食事をするのが大切です。体をつくるもとになるたんぱく質や、エネルギーのもとになる炭水化物（ご飯・パン・いもなど）。また、運動するために必要な、体の調子を整えるビタミンやミネラルを含む野菜や海そうをしっかりとりましょう。

その2

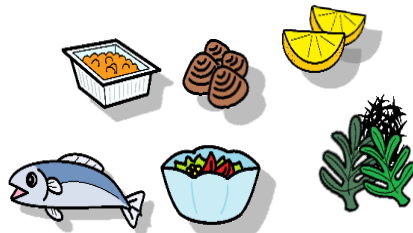
貧血予防

貧血って？

最近、顔色が悪い、立ちくらみがする、体がだるいといったことはありませんか？ これらの原因は“貧血”であることが多く、体の成長が著しい思春期に多く起こります。鉄などの栄養素の不足が原因の場合もあります。まず、毎日の食事から見直してみましょう！

貧血の予防には、こんなことに気をつけましょう

- ① 1日3食バランスのとれた食事をしましょう。
- ② 鉄を多く含む食品をたくさんとりましょう。
- ③ たんぱく質を十分にとりましょう。
- ④ 野菜や果物をたくさん食べましょう。



食育time

ここでは、食を語る憩いの場として、情報を発信していきます。

10月10日の愛護デー

近年、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、スマートフォンやゲーム機などの使い過ぎが挙げられます。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目をいたわる1日にしましょう。

「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物

サプリメントではなく、食事からとるのがおすすめです。

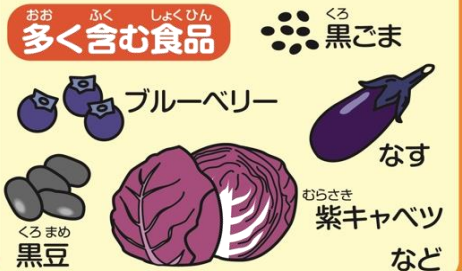
ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こします。



アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。



作ってみませんか？ 給食レシピ

今月のレシピは、「さといものグラタン」です。
(令和2年10月6日(火) 献立より)

献立の基本

主食＋主菜＋副菜＋汁物



献立を立てるときは、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスが自然とよくなります。主食からはおもに炭水化物を、主菜からはおもにたんぱく質を、副菜からはおもにビタミン、無機質、食物せんいをとることができます。また、具たくさん汁物はさまざまな栄養素を汁ごととることができるのでおすすめです。

<材料(4人分)>

- ・さといも 180g
- ・たまねぎ 70g
- ・ベーコン 60g
- ・コンソメ 1g
- ・塩 1g
- ・こしょう 少々
- ・小麦粉 6g
- ・マーガリン 4g
- ・牛乳 100cc
- ・生クリーム 20cc
- ・ピザ用チーズ 40g

<作り方>

- ① さといもはいちょう切りにして固めにゆでる。たまねぎはスライス、ベーコンは短冊に切る。
- ② マーガリンでベーコン、たまねぎ、さといもの順で炒め、塩、こしょうで調味する。
- ③ 火力を弱め②に小麦粉を振り入れて炒める。
- ④ ③に牛乳を少しずつ加えてのぼしていく。コンソメも加えて中火で加熱をする。とろみがついたら生クリームも加える。
- ⑤ 耐熱皿に④を入れてチーズをのせて焼く。