



8月給食だより

令和6年8月
小山市立間々田小学校



えい よう

栄養バランス

を考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意してくださるほか、自分で選んで買う機会がある人もいないでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

えら かた き ほん

● 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)

ごはん、パン、めん類

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)

肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)

野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物

夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。

あと一品ほしいときのレシピ紹介 副菜

【昆布漬け】

- ・キャベツ・・・120g
- ・きゅうり・・・60g
- ・塩昆布・・・5g

【おひたし】

- ・こまつな・・・80g
- ・もやし・・・120g
- ・かつお節・・・1袋(小袋)
- ・しょうゆ・・・大さじ2

【即席漬け】

- ・キャベツ・・・120g
- ・にんじん・・・40g
- ・塩・・・ひとつまみ

【のり和え】

- ・ほうれんそう・・・80g
- ・もやし・・・120g
- ・焼きのり・・・1枚
- ・しょうゆ・・・大さじ2

【ナムル】

- ・こまつな・・・80g
- ・もやし・・・120g
- ・にんじん・・・20g
- ・砂糖・・・大さじ1
- ・しょうゆ・・・大さじ2
- ・酢・・・小さじ2
- ・ごま油・・・小さじ1

野菜と調味料を和えるだけ！
ゆでても、生でも他の野菜でも◎

野菜を食べていますか？

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べ物です。苦手な野菜がある人もいますが、品種のちがいや調理法によって味わいは変わりますので、ぜひ、おいしく食べられる方法で味わってほしいと思います。今回は、夏が旬の「夏野菜」と、それぞれの特徴をご紹介します。



夏野菜の特徴を見てみよう！



きゅうり

約95%が水分ですが、カリウムを多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立ちます。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったりです。

トマト

赤い色素「リコピン」は、強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できます。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのも特徴です。

なす

日本で古くから食べられてきた野菜です。ほとんどが水分ですが、紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立ちます。

かぼちゃ

保存がきき、昔は冬の栄養源だったことから冬至に食べる風習があります。オレンジの色素「β-カロテン」は体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保ちます。

ピーマン

未熟なうちに収穫するため、独特の苦味があるが、ビタミンCや「β-カロテン」を多く含みます。完熟すると赤や黄色に変わり、甘味が増して、栄養価も高まります。

とうもろこし

米、小麦とならぶ世界三大穀物のひとつで、炭水化物を多く含みます。野菜として食べるのは「スイートコーン」という甘味の強い種類です。

ゴーヤ

「苦瓜」とも呼ばれるように、苦味が特徴です。抗酸化作用のあるビタミンCが豊富で、肌の健康を保ち、体の老化を防いでくれます。

オクラ

刻むと出てくる粘りは、ペクチンなどの食物繊維で、おなかの調子を整えてくれます。調理の際は「板ずり」することで、表面のうぶ毛がとれ、色鮮やかになります。

えだまめ

大豆が熟す前の若い豆を食べるもので、えだつ枝付きのままゆでたことから、「えだまめ」と呼ばれます。大豆と同じようにたんぱく質やカルシウムを多く含み、栄養価の高い野菜です。

夏野菜 レンジャー 参上

夏野菜をたくさん食べて、暑さに負けず、元気にすごしましょう！

