

給食だより

2016

5月

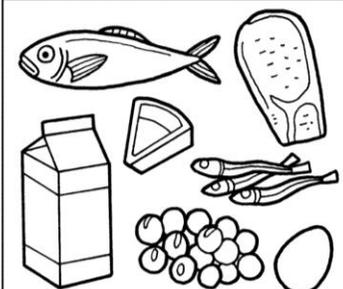
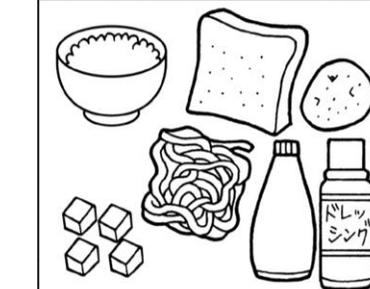
三島市教育研究会
学校給食班

家の人と読んでください

5月の栄養目標 『体をつくる食べ物を知ろう』

● たんぱく質ってなあに？ ●

私たちの体は食べたものからできています。勉強したり、走ったりすることにも食べ物からのエネルギーが使われます。そして、食べ物の栄養は病気にならないように私たちの体を守ってくれます。食べ物は、体の中での主な働きで、大きく3つのグループに分けることができます。

<p>おもに体をつくる</p>  <p>栄養素 たんぱく質 無機質</p>	<p>おもにエネルギーになる</p>  <p>栄養素 炭水化物 脂質</p>	<p>おもに体の調子をととのえる</p>  <p>栄養素 無機質 ビタミン</p>
---	---	---

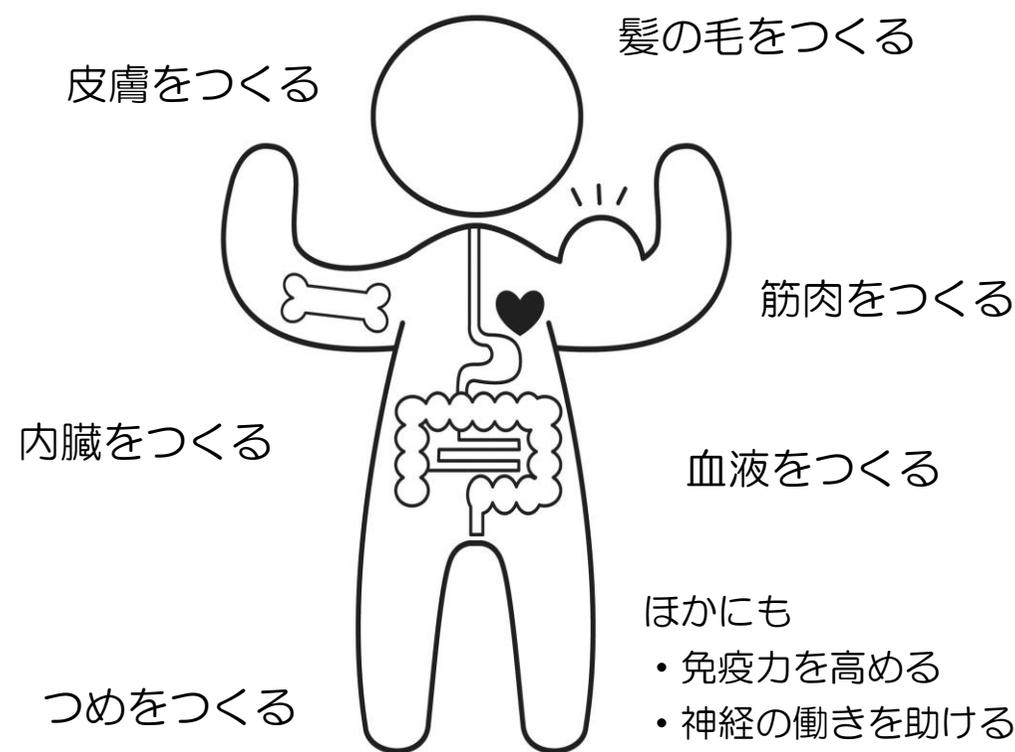
その中でも、たんぱく質は私たちの体をつくる大切な栄養素で、人間の体内で水分に次いで多い成分です。

筋肉や内臓、皮膚、髪の毛、血液、酵素やホルモンなど体のあらゆる組織になるほか、病気や怪我に対する免疫機能を高める働きもあります。

不足してしまうと、筋力や体力が衰えたり、感染症にかかりやすくなったりするので、注意が必要です。

特に成長期にこそ大切な栄養素ですので、丈夫な体づくりのためにもしっかりとたんぱく質をとるようにしましょう。

● たんぱく質のはたらきを知ろう！ ●



● 魚・肉・卵・大豆製品のどれかは毎食食べよう！ ●

たんぱく質の不足にならないために、毎回の食事に、魚や肉など1種類は食べるようにしましょう。給食の献立表では、左記の3つのグループに分けて使われている材料を書いています。家庭の食事と重ならないように、毎日の食事づくりに活用してください。

..... 献立紹介 グリンピースごはん

<p>〈材料 4人分〉</p> <p>米 240g</p> <p>塩 小さじ1/2</p> <p>酒 大さじ1</p> <p>グリンピース 60g</p> <p>水 300cc</p>	<p>〈作り方〉</p> <p>① 米を洗いざるにあげ、30分置く。</p> <p>② 炊飯器に材料を入れ炊く。</p>
--	--



グリンピースは、この時期が旬で、おいしくいただけます。