

5月 食事バランスについて

みなさん、こんにちは！毎日、バランスの良い食事をして、元気に過ごしていますか？
5月号では、食事バランスについて学びましょう☆



日本料理の献立では、**ごはん**と**汁物**、**3つのおかず**をそろえるのが基本です。これを**一汁三菜**といいます。

「三菜(おかず)」には、**主菜**(お肉やお魚、卵などの料理)が**1つ**と、**副菜**(お野菜、きのこなどの料理)が**2つ**含まれています。



主食



ごはんやパンや麺(めん)は、毎回の食事に欠かせません。主に炭水化物が多いもので体や脳を動かすエネルギーになります。毎食1皿を目安にとりましょう。

副菜



野菜、きのこ、いも、海藻(かいそう)などが入ったおかずです。主にビタミンやミネラル、食物せんいが多いもので体の調子を整えてくれます。毎食1~2皿を目安にとりましょう。

主菜



お肉や魚、卵、大豆などが入った食事の中心になるおかずです。主にたんぱく質や脂質の多いもので体をつくるもとになります。毎食1皿を目安にとりましょう。とりすぎは肥満や生活習慣病の原因になるので注意しましょう。

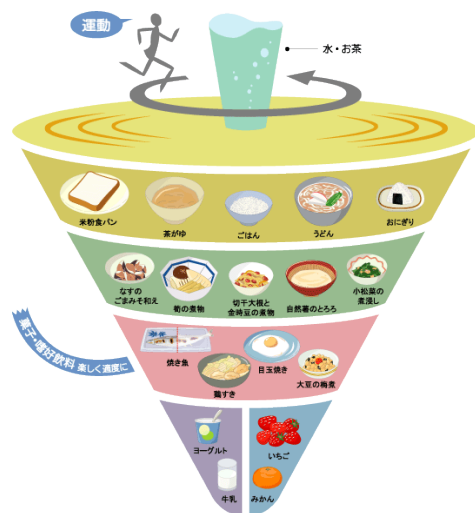
汁物



ミネラルや水分が多くふくまれます。しかし、汁物は食塩が多く入っているため1日1~2杯にしましょう。具たくさんにすると少ない食塩でもおいしく野菜もとることができます。

食事バランスガイドを活用しよう

食事バランスガイドは一日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかを料理のイラストであらわしています。**主食**、**副菜**、**主菜**、**牛乳・乳製品**、**果物**の5つのグループに分かれています。欠かすことのできない**水・お茶**はコマのじく、**運動**はコマの回転、**菓子・しこう飲料**はコマを回すヒモとして表現されています。コマの形になるように(上の方にあるグループほどしっかり)食べると、バランスがとれた食事になります。



★鉄★

鉄が不足し、貧血になる子供も少なくありません。鉄が一生のうちで一番必要なのは、男女ともに**12~14歳頃**です。食べ物の中の鉄には、体が吸収しやすいものと吸収しにくいものがあります。

ビタミンC、**タンパク質**、**銅**、**ビタミンB12**などは、鉄の吸収を助ける働きがあります。ぜひ一緒に食べてください☆

鉄の吸収を助ける

ビタミンC : レモン・イチゴなど
タンパク質 : お肉・お魚など
銅 : 魚介類・大豆など
ビタミンB12 : 魚介類など

吸収しやすい食べ物	豚・鶏・牛レバー、かつお、まぐろ、いわしの丸干し
吸収しにくい食べ物	ひじき、大豆、切り干し大根、しじみ、小松菜、ほうれんそう

★カルシウム・マグネシウム★

どちらも健康な**骨や歯の発育**に不可欠です。

カルシウムは、牛乳に多く含まれています。給食の牛乳は重要なカルシウム源です。学校のない日でも「1日1杯の牛乳」を飲むようにすると、毎日しっかりカルシウムがとれますよ！

丈夫な骨になるには、**日光**も大切です。1日に30分程度当たるようにしましょう。また、**ビタミンD**(魚、卵、きのこなど)なども必要です☆

カルシウムの多い食べ物	牛乳、チーズ、ヨーグルト、小松菜、モロヘイヤ、いわし、ししゃも
マグネシウムの多い食べ物	ごはん、納豆、枝豆、アーモンド、落花生、干しエビ、にぼし

クイズ

スパゲッティは次のどれに当てはまるでしょう？



- ① 主食
- ② 主菜
- ③ 副菜

① 正解

【解説】スパゲッティは麺(めん)なので主食になります。

5月の旬の野菜



筍(たけのこ) 名前の由来

その名前「筍」は一旬(10日間ほど)であの「竹」までに成長してしまうからだそうです。そんなに成長が早いにもかかわらず、竹の寿命は百年以上とも言われています。不思議ですね。

たけのこの煮物



材料(4人分)
ゆでたけのこ 2個(400g)
だし汁 600cc
酒 大さじ2
みりん 大さじ2
しょうゆ 大さじ2

作り方
①ゆでたけのこを食べやすい大きさに切る。
②鍋に煮汁の材料とたけのこを入れ、強火にかける。25分くらい煮つめて火を止める。
☆火からはずして1時間くらいおき、もう一度ひと煮立ちさせると味がよくなります。