

いただきます～す

給食だより
令和6年5月
四街道市学校栄養士会

＊育て！元気な四街道っ子＊

令和5年度まで取り組んできた「四街道市 弁当の日」は、令和6年度から「第2期四街道市教育振興基本計画」に基づき「四街道市 弁当の日」の趣旨を活かしながら、「サマー（ウィンター）クッキングチャレンジ」に変更することになりました。弁当づくりから家庭での食事づくりへ、家庭とより連携しながら行っていくことになります。

そこで、今年度の「いただきます～す」は、子どもと一緒に作る料理「クッキングチャレンジ」と成長期に大切な「栄養素」について紹介していきます。

～クッキングチャレンジ～



炊飯器でお米を炊こう

炊飯器を使えば、子どもも簡単にご飯を炊くことができます。日常生活の基礎となる食を支えるご飯。ぜひ親子で炊飯にチャレンジしてください。

使う道具：計量カップ（1合180mL）/ボウル/ざる/炊飯器

①米用の計量カップに米を入れて、すり切りにしてはかります。この時、押さえたりゆすったりはしないようにしましょう。



②ボウルに米とたっぷりの水を入れて、軽くかき混ぜたらすぐに水を捨てます。軽く混ぜながら、3～4回水をかえて洗います。



③ざるに取って水を切ります。



④炊飯器の内釜に米と、米の分量の目盛りに合わせて水を入れます。



⑤スイッチを入れて、炊けたらすぐにかき混ぜます。※多くの炊飯器の普通炊きは、吸水や蒸らしの時間も含んでいるため、すぐにご飯を炊くことができ、炊きあがった後はすぐに食べることができます。



～成長期に大切な栄養素～



炭水化物について

炭水化物をしっかりとろう

ご飯やパンなどに多く含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、体を動かすエネルギーとして利用されます。特に脳のエネルギー源はブドウ糖だけです。元気に運動したり、集中力を高めて勉強したりするためにもとても大切な栄養素です。



効果① 体を動かす

炭水化物はエネルギーのもとになり、毎日歩いたり、体を動かしたりするために大切な栄養素です。私たちは1日に必要なエネルギーの約50～70%の炭水化物を食事から摂取しています。成長期にしっかり運動して健康な体をつくるための大切な役割ももっています。

効果② 集中力が増す

ブドウ糖は脳のエネルギー源になります。炭水化物の摂取量が不足すると、脳の栄養が足りなくなり、イライラしたり、ぼ～っとしてしまいます。脳をすっきりさせ、勉強に集中するためにも、炭水化物が多く含まれている食品をきちんと摂るようにしましょう。

炭水化物を多く含む食品・料理

炭水化物は、穀類やいも類、砂糖などを使った食品や料理に多く含まれています。



ご飯



パン



スパゲッティ



うどん



そば



もち



じゃがいも



さつまいも



バナナ



砂糖

いただきます～す



給食だより
令和6年6月
四街道市学校栄養士会

育て！元気な四街道っ子

コロナ禍から、ソロキャンプ、ベランピングなどアウトドアを楽しむ機会が増えてきました。また、大きな災害への備えも盛んになっています。便利な器械を使うだけでなく、火やガスでお米を炊くこともチャレンジしてみたいはいかがでしょうか。

～クッキングチャレンジ～



鍋でお米を炊こう

文化鍋、土鍋、フライパン、飯盒、メスティンなど、色々な鍋がありますが、基本の水分量、火加減を覚えれば、子どもも簡単に鍋でご飯を炊くことができます。ぜひ親子で「鍋で炊飯！」にチャレンジしてください。

使う道具：計量カップ（1合180ml）/ボウル/ざる/鍋

①米用の計量カップに米を入れて、すり切りにしてはかる。
この時、押さえたりゆすったりはしないようにする。



②ボウルに米とたっぷりの水を入れて、軽くかき混ぜたらすぐに水を捨てる。
軽く混ぜながら、3～4回水をかえて洗う。すぐにざるに取って、水を切る。



③水を入れ、米を浸す。
水の量は
米1合に対し200mlが目安
（無洗米は1合に対し220ml）
30分以上浸し、吸水させる。



④鍋を火にかけ、火加減に注意しながら加熱する。



沸騰するまでは中～強火（約8～10分間）
↓
吹きこぼれない程度に火を弱める（約2～3分間）
↓
水が引いたら弱火にする（約12～15分間）
↓
火を消して蒸らす（約10分間）

⑤ぬらしたしゃもじで、ご飯粒をつぶさないように、軽くかき混ぜる。



ゆっくりと温度が上がる、土鍋などを使うと、お米がふっくらとおいしく炊きあがります。

～成長期に大切な栄養素～ たんぱく質について

たんぱく質は体づくりに大切な栄養素！

肉や魚などに多く含まれているたんぱく質は、体内でアミノ酸に分解され、筋肉や内臓、血液やホルモンなど、私たちの体をつくる大切な栄養素です。1日3食きちんと食べていれば、過不足することはありませんが、食事を抜いたり、サプリメントで取りすぎたりする場合は、注意が必要です。



効果① 体をつくる

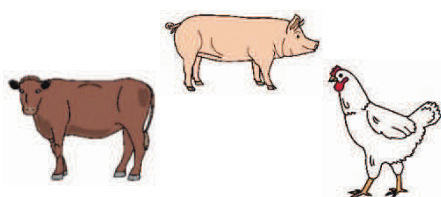
私たちの体のあらゆる組織は、おもにたんぱく質からできています。体をつくるためのアミノ酸は20種類あり、そのうちの9種類は食品から摂取しなければなりません。たんぱく質は体内で常に分解と生成を繰り返しているため、毎日の食事がとても大切です。

効果② 免疫力を高める

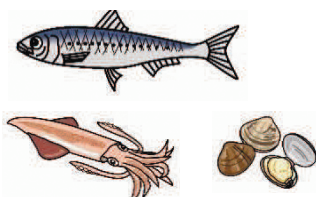
たんぱく質は、体の大切な組織をつくるほかに、病気やけがに対する免疫機能を高める働きもあります。不足すると筋力や体力が衰えたり、感染症にかかりやすくなったりするので、丈夫な体作りのためにも、しっかりたんぱく質をとりましょう。

たんぱく質を多く含む食品・料理

たんぱく質は、肉や魚介、卵、豆・豆製品、牛乳・乳製品などに多く含まれています。



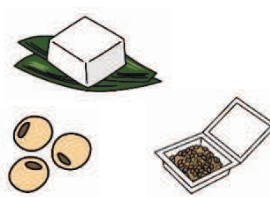
肉



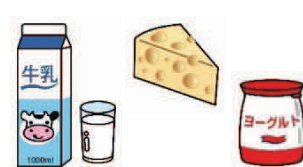
魚介



卵



豆・豆製品



牛乳・乳製品

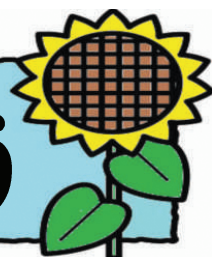
いただきます～す

給食だより
令和6年7月
四街道市学校栄養士会

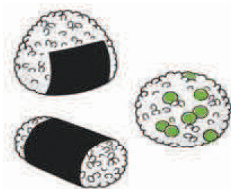
＊育て！元気な四街道っ子＊

～クッキングチャレンジ～

おにぎりを作ろう



おにぎりは、手軽に持ち運べて、そのまま食べられるので、野外活動などでも活躍する便利な食べ物です。ごはんだけでも作ることができ、中に入れるものや混ぜるもの、形、巻くものをかえるだけで、様々なおにぎりに変化します。栄養のバランスを考えたり、地域の特産物や好きな食べ物などを入れたりして、自分だけのオリジナルおにぎりをつくってみませんか？



おにぎり作りのポイント

- 作る前にきれいに手を洗う。
- ラップやビニール手袋を使ってにぎる。
- ごはんが温かいうちににぎる。
- 力を入れすぎないように軽くにぎる。
- 持ち運ぶ時は保冷剤と保冷バックを使い、涼しいところで保管する。



①茶わんにラップをかぶせ、温かいごはんをのせる。



②ごはんの中央に好みの具をのせる。



③ラップの端を持ち上げ、ごはんを包む。



④ラップの上からにぎり、ラップをはがし、のりなどを巻く。

ごはんに混ぜるもの：
ふりかけ・ひじきの煮物など
※白ごはんの場合は、軽く塩をふる。

具：梅干し・鮭・おかか・たらこ・ツナマヨ・昆布・から揚げなど

形：三角型・俵型・丸型・ハート型など
巻くもの：のり・高菜漬け・しそなど



～成長期に大切な栄養素～ 脂質

脂質（脂肪・油脂）は、植物油やバター、種実類、ドレッシングなどのほか、肉類や魚類などにも含まれ、1gあたり約9kcalと大きなエネルギー源になります。おもな働きは、細胞膜やホルモンの成分になったり、体温を維持したり、内臓を外部の衝撃から守るクッションの役割があります。脂質は大切な栄養素ですが、とりすぎると肥満や生活習慣病の原因となる場合があるので、その量と種類を考えて摂取することが大切です。



いろいろな油をバランスよく！

動物性脂肪



豚からとるラードや、牛乳からつくるバター、肉や魚に含まれる油があります。魚の油は、生活習慣病予防に有効とされるEPAやDHAが多く含まれているので、積極的にとりたい油です。

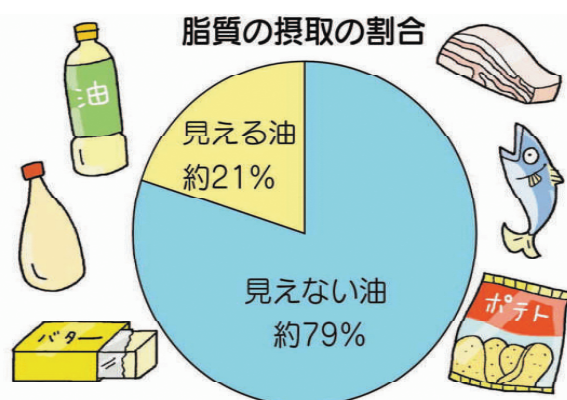
植物性脂肪



植物の実や種からとる油で、大豆やとうもろこし、菜種、ごま、オリーブなどが原料です。油の色や香りに特徴があるので、料理によって使い分けましょう。

見える油と見えない油

「見える油」とは植物油やバター、マーガリンなどのことで、「見えない油」とは肉、魚、乳製品、種実類、菓子などに含まれる油のことです。私たちは、脂質の摂取量の79%を「見えない油」からとっているといわれています。気づかずにとりすぎているかもしれないので、気をつけましょう。



魚の油に注目！

EPAとDHAは、かつお、いわし、さば、さんま、ぶりなどの青背の魚の油に多く含まれ、高血圧抑制作用、血栓の予防、血中コレステロールの低下作用など、生活習慣病予防に有効です。また、DHAは脳の神経の伝達物質に関わり、記憶や学習能力が高まる効果があるとも言われ、脳の発達に欠かせない成分です。



出典 厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」より作成

いただきます～す

給食だより
令和6年9月
四街道市学校栄養士会

＊育て！元気な四街道っ子＊

5月から7月では、炊飯器や鍋でご飯を炊き、オリジナルのおにぎりを作るチャレンジを掲載しました。今回は、汁物や煮物につかう「だし」を食材から家庭でとってみませんか？

～クッキングチャレンジ～



だしをとろう

日本では、かつおぶし・昆布・煮干し・干し椎茸などの食材からだしをとります。今回は、かつおぶしと昆布の合わせだしのとりかたを紹介します。ぜひ親子でチャレンジしてみてください。

使う道具：なべ/ざる/ボウル/（あればキッチンペーパー）

材料（5人分）：水1リットル・昆布10cm角1枚・かつおぶし10g

① 鍋に水と昆布を入れ、30分以上つけておく。



② 鍋を火にかけ、鍋の中にプツプツとあわが増えてきたら昆布を取り出す。



③ 沸騰したらかつおぶしを入れ、再び沸騰したら火を止める。



④ ボウルにざるをおいてこす。

＊ざるにキッチンペーパーをしいてこすと、よりきれいにこせます。



【もっと簡単にだし取り!】

昆布やかつおぶし、煮干しなどお好みの材料をお茶パックなどに入れ、水につけて冷蔵庫で1晩寝かせると完成です! 1～2日で使い切ってください。



～成長期に大切な栄養素～

鉄・亜鉛について

鉄・亜鉛はなぜ必要？

鉄は血液や筋肉に、亜鉛は骨や肝臓に主に存在しています。この2つは微量ミネラルと呼ばれていて、体の中に鉄は4～5g、亜鉛は2～4g程度しかありません。少量しか体内に存在しない栄養素ですが、生命維持に欠かせない重要な栄養素なので、毎日の食生活で過不足することがないように気をつけましょう。

<鉄の働き>

鉄は血液の赤血球にあるヘモグロビンという成分の材料となり、酸素を体中に運んでいます。また、筋肉にあるミオグロビンという成分の材料となり、血液中から筋肉に酸素をとりこむ働きもしています。鉄は全身に酸素を運んでくれる配達員となっています。

<亜鉛の働き>

亜鉛は、皮膚や体をつくっている細胞を生成したり、たんぱく質の合成に使われたりしています。他にもホルモンの合成や分泌・味覚を正常に保つ・免疫力を維持するなど体の成長と機能の維持に大きく関わっています。

鉄を多く含む食品

鉄は肉や魚介、青菜類に多く含まれています。



レバー



かつお



ほうれん草



納豆



あさり



牛肉



うなぎ



そらまめ



ごま



きなこ

亜鉛を多く含む食品

亜鉛は大豆製品や肉などたんぱく質を多く含む食品に含まれています。

いただきます～す

給食だより
令和6年10月
四街道市学校栄養士会

＊育て！元気な四街道っ子＊

今までに、米を炊く・おにぎりを握る・こんぶとかつお節で「だし」をとるチャレンジを紹介しました。今月は、日本人が昔から食べてきた「みそ汁」づくりに、挑戦してみましょう。

～クッキングチャレンジ～

みそ汁をつくろう

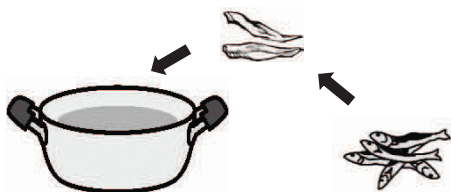


今回は、煮干しでだしをとって、みそ汁をつくります。アレンジとして野菜・卵・肉類などの具を入れたり、ごま油をたらして中華風にしたり、バターや牛乳を少し入れると洋風の汁物になります。いろいろ試してみましょう。

使う道具：鍋/おたま/すくい網/ボウル/まな板/包丁/さいばし

材料（4人分）：水800g・煮干し20g・乾燥わかめ3g（大さじ1強）・豆腐1/2丁・みそ36g（大さじ2）

① 鍋に水を入れ、頭とはらわたを取った煮干しを入れて30分以上浸しておく。



② ①の煮干しの入った鍋を火にかけ、強火で加熱する。沸騰したら中火にし、4～5分加熱する。



③ だしがとれたら煮干しをすくい網などで取り出す。（そのままにすくい網として食べてもよい。）



④ 乾燥わかめを水で15分程戻し1.5cmに切る。豆腐を1cm角に切る。



⑤ 豆腐、わかめの順番に鍋に入れて煮る。



⑥ 豆腐とわかめが煮えたら、みそを少量のだし汁でといて鍋に入れ、再び煮立ってきたら、火を止める。



～成長期に大切な栄養素～ カルシウム・マグネシウムについて

成長期には骨がどんどん伸びて大きくなっていきます。丈夫な骨や歯をつくるために、カルシウムが必要です。しかし普段の食事では不足しがちと言われています。カルシウムの他に、骨や歯の成長を助けるマグネシウムの多い食品をとることも大切です。カルシウム2に対しマグネシウム1のバランスで摂取すると、体の中で効率よく使われます。

<カルシウムの働き>

カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、体のさまざまな機能を調節したり、神経伝達を正常に保ったりする働きがあります。カルシウム不足が続くと、骨に蓄えられているカルシウムが失われ、将来骨がスカスカの骨粗しょう症という病気になってしまう可能性があります。日頃からカルシウムを摂取するよう心掛けることが大切です。

<マグネシウムの働き>

マグネシウムは、カルシウムの働きを助け骨の丈夫さや密度を維持します。体のさまざまな機能の調節をしたり、ホルモンバランスを維持したりします。また、体温・血圧を調整する働きをします。

カルシウムを多く含む食品



カルシウムとマグネシウム
が両方摂取できる調理例

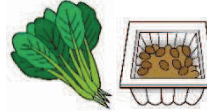
きなこ入り牛乳



のり巻きチーズ



小松菜の納豆和え



あざりと鯖缶のトマト缶煮（缶詰で手軽に）



マグネシウムを多く含む食品



いただきます～す

給食だより
令和6年11月
四街道市学校栄養士会

＊育て！元気な四街道っ子＊

5月から10月では、炊飯、おにぎり作り、だし取り、みそ汁作りのチャレンジを紹介しました。

今月は「おかず」作りに挑戦をしてみましょう。

～クッキングチャレンジ～



おかずを作ろう

焼く、煮る、炒めるなど、おかず作りには、色々な調理方法があります。今月は、三色の野菜を使った野菜炒めについて、手順を紹介します。ぜひ親子で「おかず作り」にチャレンジしてください

使う道具：包丁/まな板/ざる/フライパン/菜ばし

材料（1人分）：にんじん1/6本・ピーマン1個・キャベツ2枚・油大さじ1/2・塩1つまみ・こしょう少々

①にんじん・ピーマンは軽くこすって洗う。洗った野菜は、ざるに移して水を切る。



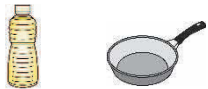
②にんじんは、4cmの輪切りにして、5mmのせん切りにする。ピーマンは、半分に切って種を出し、5mmのせん切りにする。キャベツは、しんを取り、4mmに切り、1cmの短冊切りにする



～材料別に切り方を変える理由～

- ・熱の通りを良くする。
- ・味を染み込みやすくする。
- ・食べやすくする。

③フライパンに油を入れて火にかけ、温まったら油を全体にいきわたらせる。



④にんじん・ピーマン
キャベツの順に材料を入れ、手早く炒める。



★おいしくするポイント★

- ・火の通りにくいものから順に炒める。
- ・強火で短時間で炒める。煙が出て焦げそうなら、一度火を消したり、火を弱めたりする。

⑤塩・こしょうで味をつけて、火を止める。すぐにお皿に盛りつける。



～健康を維持する栄養素～ ビタミンAについて



しょうせい ☆脂溶性ビタミン☆ ビタミンA

ビタミンAは脂溶性ビタミンの1つで『レチノール』といい、動物性食品に含まれます。植物性食品に含まれる『β-カロテン』も、吸収される時に小腸でビタミンAに変換されて働きます。目の網膜の主成分であり、物を見るための必須なビタミンです。また、皮膚や粘膜を健康に保つ働きをもち、シミやしわ、肌荒れなどのトラブルを防ぐと共に、細菌やウイルスなどの外敵に対する抵抗力を高め、風邪などの感染症にかかりにくくします。

【不足すると】

暗いところで目が見えにくくなる夜盲症^{やもうしょう}になります。また、皮膚や粘膜が乾燥して硬くなったり、傷つきやすくなります。そのため防御機能が低下して感染症にかかりやすくなり、目の乾き、肌荒れ、胃腸の働きの低下といった症状が現れやすくなります。

【とり過ぎると】

脂溶性ビタミンのため、とり過ぎると肝臓に蓄積され、頭痛、吐き気、発疹、脱毛、肝機能障害などの症状が現れやすくなります。薬剤やサプリメントを大量に、かつ長期的に摂取しなければ、心配はありません。

☆ビタミンAの1日の食事摂取基準（推奨量）☆
（2020年版）

男性(μg RAE)	年齢	女性(μg RAE)
400	6～7歳	400
500	8～9歳	500
600	10～11歳	600
800	12～14歳	700
900	15～17歳	650
850	18～29歳	650
900	30～49歳	700
900	50～64歳	700
850	65～74歳	700
800	75歳以上	650

ビタミンAを多く含む食品

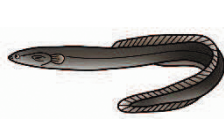
ビタミンAは、豚や鶏のレバー、魚、緑黄色野菜などに多く含まれています。



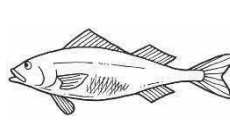
鶏レバー



豚レバー



うなぎ



ぎんだら



にんじん



モロヘイヤ



ほうれんそう

いただきます～す

給食だより
令和6年12月
四街道市学校栄養士会

＊育て！元気な四街道っ子＊

今までに、米を炊く・おにぎりを握る・こんぶとかつお節で「だし」をとる・みそしるを作る・簡単なおかずをつくるチャレンジを紹介しました。今回は、お正月にむけて、おせち料理に挑戦してみましょう！

～クッキングチャレンジ～



栗きんとんをつくろう！

栗きんとんは、おせち料理の定番の一品として親しまれています。栗は縁起物とされていました。一年間の豊かさや、金運の向上を願います。



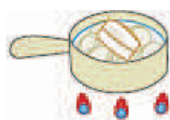
使う道具：包丁/まな板/ピーラー/鍋/ざる/ボウル/ゴムべら/竹ぐし

材料（4人分）：さつまいも 中1本・砂糖20g・栗の甘露煮^{かんろに}4個程度・甘露煮の汁 大さじ4

① さつまいもは皮をむいて1cm位の
いちよう切りにし、
水にさらす。



② 鍋にさつまいもと水（さつまいもが
かくれる程度）を入れ
火にかける。



③ 竹ぐしがずっと
ささるくらいやわ
らかになったら火
を止め、ざるに
あげ湯を切る。

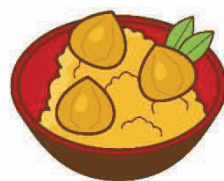


④ 熱いうちにボウルに入れて、
砂糖を加えゴムべらでなめらか
になるようにつぶす。



⑤ 栗の甘露煮の汁を加
えまぜる。（甘さや固さ
をみてお好みで加減し
てください）

⑥ 栗の甘露煮をつぶさないようにまぜ、
盛り付ける。



～成長期に大切な栄養素～

ビタミンB₁・B₂

ビタミンB₁・B₂は体の中で主に食べ物をエネルギーに変えるはたらきをします。

水に溶けやすい性質なので、汁物や煮物などは薄味にして、汁ごと食べると効率よく摂取できます。また、一度にまとめてとっても余分なものは排出され、体に溜めておくことができません。食事をとおして毎日取る必要があります。

<ビタミンB₁のはたらき>

糖質をエネルギーに変え、心臓や^{まっしょうしんけい}抹消神経を正常にするはたらきをします。不足すると、糖質がエネルギーに変換されずに、疲れの原因になります。江戸時代には、ビタミンB₁不足から脚気が大流行しました。



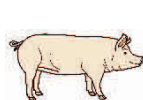
<ビタミンB₂のはたらき>

脂質をエネルギーに変えます。また、成長の促進に関わっていて発育のビタミンともいわれています。皮膚や粘膜、髪の毛、つめなどを作ることにも関わっています。不足すると口内炎や肌荒れが起きやすくなります。



ビタミンB₁を多く含む食品

ビタミンB₁は豚肉や穀類、緑黄色野菜に多く含まれています。



豚肉



うなぎ



玄米



ごま



ほうれんそう



のり

ビタミンB₂を多く含む食品

ビタミンB₂はレバーや魚、乳・乳製品、豆類などの食品に多く含まれています。



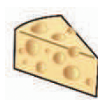
レバー



うなぎ



牛乳



チーズ



卵



なっとう

いただきます～す

給食だより
令和7年1月
四街道市学校栄養士会

＊育て！元気な四街道っ子＊

これまで、炊飯器や鍋でごはんを炊く方法を紹介してきました。今回は、災害時に電気やガスが使用できなくなった時に、カセットコンロなどでお湯を沸かして調理する「ポリ袋調理」を紹介します。覚えておくと、いざという時、役立ち便利です。

～クッキングチャレンジ

ポリ袋調理でごはんを炊こう

ポリ袋調理とは、ポリ袋を使って、湯せんでごはんを炊いたり、おかずを作ったりする方法で、少ない水で温かい料理を作ることができ、災害時の調理法として注目されています。

ポリ袋調理をしたものをポリ袋のまま器にのせれば、紙皿などを毎回捨てることなく、ごみの削減にもつながり、湯せんに使った鍋の水は再利用できます。

材料(2人前):米 150g(米計量カップ 1 杯) 水 180ml(米計量カップ 1 杯)

- ①米用の計量カップに米を入れて、すり切りにして量る。



- ②ボウルに米とたっぷりの水を入れてやさしく手ですすぎ、すぐに水を切り、これを2～3回繰り返す。



- ③ポリ袋に米と量った水を入れ、できるだけ空気を抜き、袋の口を結び、20分以上おいておく。

その間に、鍋に水を入れてお湯を沸かす。(非常時は、カセットコンロやまき用鍋なども活用)



- ④沸騰したら中火にし、鍋に③の米の袋を入れ20分から30分を目安に湯せんする。その時、ポリ袋がとけるのを防止するために耐熱皿を鍋の底に沈め、鍋の底やフチにポリ袋がつかないように注意する。火を止めて鍋から出し、ポリ袋の中で、10分位蒸らしてから食べる。



注意すること:使用するポリ袋は、熱湯ボイル用などの表記があり、食品用の高密度ポリエチレン製のもので、厚みは0.015mmくらいが適しています。これより薄い場合は、二重にするとよいです。

～体を健康に保つ栄養素～

ビタミンCについて

ビタミンCは、水溶性ビタミンの1つで、「アスコルビン酸」ともいいます。1753年に英国海軍医師リンドによって、壊血病予防因子として発見されました。ヒトやサル、モルモットなどは自分でビタミンCを作ることができないので、健康のためにも必ず食事から摂る必要があります。ビタミンCは、野菜やくだもの、じゃがいも、さつまいもなどに多く含まれています。



働き① 丈夫な皮ふや骨をつくる

細胞と細胞をつなぎ合わせるコラーゲンには、血管や粘膜、骨、筋肉などを丈夫にしたり、傷を修復したりする働きがあります。また、肌に張りをもたせ、美しい素肌をつくります。このコラーゲンは、たんぱく質に、ビタミンCと鉄が働きかけることで作られることからビタミンCが不可欠です。

働き② 病気・ストレスから体を守る

ビタミンCは、強い抗酸化作用をもち、有害な活性酸素の働きを抑えて細胞の老化を防ぎます。また、白血球の働きを強化して免疫力を高め、病気に対する抵抗力をつけます。動脈硬化や心筋梗塞、脳卒中、がんなどの予防効果も期待されています。また、ビタミンCには、ストレスをはねかえす働きもあります。

ビタミンCを多く含む食品



パプリカ



芽キャベツ



レモン



ブロッコリー



オレンジ



イチゴ



さつまいも



じゃがいも

いただきます～す

給食だより
令和7年2月
四街道市学校栄養士会

＊育て！元気な四街道っ子＊

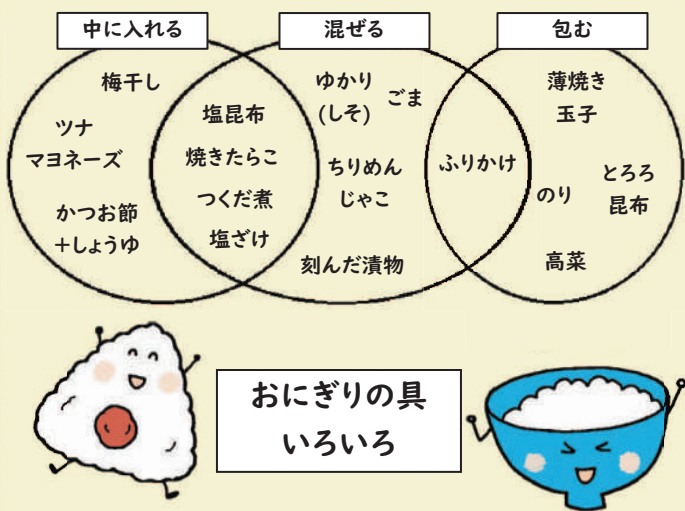
これまでに、米を炊く、おにぎりを作る、簡単なおかずを作るなどのチャレンジを紹介しました。今月は、今までの内容を参考にして、おにぎり弁当を作ってみましょう。



～クッキングチャレンジ～ おにぎり弁当を作ろう

おにぎりは、ラップフィルムを使ってにぎろう！

手には、見えない菌がたくさんいて、洗っても完全にきれいにはなりません。そのため、直接ご飯に触れないよう、ラップフィルムで包んでおにぎりを作りましょう。具を混ぜたり、詰めたりするときも、乾いた菜箸やしゃもじを使いましょう。



基本の弁当の詰め方

弁当に料理を詰める時は、詰める順番や詰め方にポイントがあります。食べる時にきれいに収まっていることは、見ためだけでなく、それぞれの料理が混ざらずに、おいしさを保つためにも大切なことです。料理が偏らないように、すき間なく詰めましょう。

①主食(おにぎり)を詰める

- ・おにぎりは、弁当箱にサイズを合わせて作ることがポイントです。
- ・三角よりも、丸や俵型の方が詰めるのが簡単です。

②主菜を詰める＝形のしっかりしたおかずを詰める

- ・冷ました肉や魚、卵などの主菜となるおかずを、形をそろえて詰めます。
- ・大きいおかずを先に詰めれば、自然とほかのおかずの位置も決まります。

③副菜を詰める＝形を変えられるおかずを詰める

- ・残りのスペースに形を調整できる小さいおかずを詰めます。
- ・形が整いにくいものや味がうつりやすいものは、アルミカップなどに入れて詰めましょう。



～体を健康に保つ栄養素～

食物繊維について

食物繊維は、わたしたちの体内にある消化酵素では消化できない成分のことをいいます。以前は、体に有益な成分とは思われていませんでしたが、近年さまざまな効用があることがわかり、食物繊維は第六の栄養素ともいわれるようになりました。

食物繊維は、水に溶ける「水溶性食物繊維」と水に溶けない「不溶性食物繊維」に分けられます。両方とも、大切な働きをしますので、さまざまな食品をバランスよく食べるようにしましょう。

食物繊維の働き

水溶性食物繊維

- ・コレステロールの吸収を妨げる
- ・血糖値を緩やかに上昇させる
- ・消化の速度を抑制する

不溶性食物繊維

- ・腸の運動を促進する
- ・便の量を増加させて排泄を促す
- ・腸内環境を整えて、有害物質を排出する



水溶性食物繊維を多く含む食品



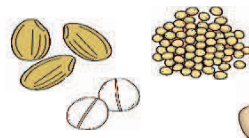
果物類

野菜類

芋類

麦

海藻類



穀類

豆類



甲殻類の殻

きのこ類



ごぼう

主食の精白米に玄米や麦を加えたり、サラダや汁物に野菜だけでなく海藻やきのこを入れたり、工夫をしてみましょう。

いただきます～す

給食だより
令和7年3月
四街道市学校栄養士会

＊育て！元気な四街道っ子＊

今年度の給食だよりでは、米を炊く、おにぎりを作る、簡単なおかずを作る、おにぎり弁当を作るなどのチャレンジを紹介しました。今月は、今までの内容を参考にして、家族の好みなどを考えて食事を作ってみましょう。

～クッキングチャレンジ～



家族への食事を作ろう



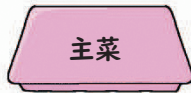
献立の立て方

家族の好みなどを考えて献立を決めて買い物に行ったり、すすんで調理に参加したりすることで、食事がより楽しくおいしく感じられます。家族が喜ぶ献立を考えて、みんなで楽しく食べられる料理を作ってみませんか。

食事を終えたら、家族に感想を聞いてみましょう。



副菜



主菜



主食



汁物

おもにエネルギー
のもとになる



おもに体をつく
るもとになる



おもに体の調子
をととのえるも
とになる



ごはん、パン、麺などの主食、魚や肉、卵などを使った主菜、野菜などを使った副菜、汁物を決めます。食品を加えたり、おかずをかえたり、汁物の食材をかえたりしてバランスをよくします。旬の食材を取り入れると、栄養価も高く価格も抑えられます。



調理をする時は、身支度を整えて、手を石鹸で洗い、包丁や調理器具などを正しく扱って、衛生的で安全に行うことが大切です。準備から後片付けまでの見通しをもって作業することで、手際よく安全に調理をすることができます。

～体を健康に保つ栄養素～

食塩について

食塩は、わたしたちの体内の水分を調節し、栄養素を輸送して筋肉や内臓の働きを正常に保ったり、神経の働きを助けたりしています。夏場や運動後に大量に汗をかくと、ナトリウムやカリウムなどのミネラルが失われます。適量の塩分補給によって疲労回復を促進します。とりすぎると、高血圧やがんなどの生活習慣病にかかりやすくなります。食品の塩分量（食塩相当量）を知って食べる量や食べ方、食品の組み合わせを工夫し、とり過ぎないことが大切です。

～ 減塩のコツをつかんで、無理なくおいしく食べましょう ～

★しょうゆなどは、小皿に入れて、かけすぎを防止しましょう



★レモンや酢などの酸味や、しょうが、にんにくなどの薬味を活かして、味にメリハリをつけましょう



★かつおぶしや煮干しなどの出汁の旨味を活用して塩分を調整しましょう



★菓子などは、食べる量を決めましょう

★カップ麺などの汁は、残すようにしましょう



～スナック菓子や、甘い菓子にも含まれています。カップ麺やおにぎりなども塩分が高めなので、表示を確認して組み合わせを考えて食べましょう～

1日のナトリウム（食塩相当量）目標量
「日本人の食事摂取基準（2020年版）」

ポテトチップス1袋
(85g)



約1.0g

せんべい1枚



約0.5g

カップラーメン1個



約4.9g

串だんご1本
(しょうゆ)



約0.4g

チーズバーガー



約2.9g

さけのおにぎり1個



約1.1g

年齢	男性(g)	女性(g)
3～5歳	3.5g未満	3.5g未満
6～7歳	4.5g未満	4.5g未満
8～9歳	5.0g未満	5.0g未満
10～11歳	6.0g未満	6.0g未満
12～14歳	7.0g未満	6.5g未満
15～17歳	7.5g未満	6.5g未満