



食育だより

令和元年度 2月号 下野市立南河内中学校

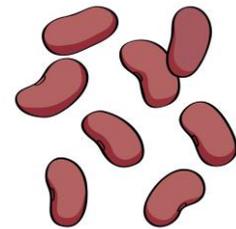
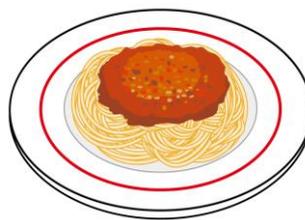
☆色々な豆を食べよう

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくずしがちになってはいませんか？節分には、元気に豆まきしましたか？豆には栄養がたくさんつまっていますので、色々な豆を使った料理を食べて元気にすごしましょう。

豆料理は世界中でもたくさんあります。日本でも古くから食べられてきました。たんぱく質や炭水化物、ビタミン、無機質などの栄養が豊富なので、いろいろな料理で味わってみましょう。

○豆類を使った料理の紹介 13日(木)実施 【ミートソース】

	1人分(g)	切り方	
スパゲティー	85		①フライパンに油を熱し、しょうが・にんにく・豚ひき肉を炒める。にんじん・玉ねぎを入れ、じっくり炒める。 ②豆を入れて炒め、調味料を入れて煮込む。 ※好みで赤ワインや、ローリエなどの香辛料を入れてください。 豆を刻むことにより、気にせず食べることができます。
ゆで塩	適量		
サラダ油	1.2		
しょうが	1	みじん切り	
にんにく	1	みじん切り	
豚ひき肉	40		
赤いんげん豆	10	みじん切り	
にんじん	35	みじん切り	
玉ねぎ	85	みじん切り	
ケチャップ	40		
トマトピューレ	40		
ホワイトペッパー	0.03		
コンソメスープの素	0.6		
水	適量		



日本の豆製品といえば？

大豆は、豊富なたんぱく質が含まれていて加工するとさらに栄養価やうまみが増します。発酵させるとみそやしょうゆ、納豆になり、いって粉にするときな粉になります。また栃木では、日光の湯葉が有名です。大豆のしぼり汁をにがりなどで固めたものは豆腐になります。大豆は和食でおなじみのさまざまな食品に姿をかえます。

学校では、いつもの油揚げや豆腐が入った汁物などのほかに、きなこ揚げパン・しもつかれ・納豆・朝食レシピの衣笠丼と、色々な豆製品が入った料理を出しています。

カルシウムなども豊富で、美容などにも効果的な大豆製品を定期的に食べるようにしましょう。



☆自分にあった量を食べよう

運動する人、普段から散歩などしたり、家でお手伝いして動いている人。それと、あまり運動をしない人では、必要なエネルギー量が違います。身長と体重のバランスが取れた自分にあつたエネルギー量を取るようにしましょう。

気を付けてほしいことは、量が取ればいいと思って、朝食ぬきはやめましょう。また、好き嫌いで、食事の偏りがあると、スタミナ切れを起こすこともあります。

大変でも、毎食ある程度バランスよく食べることが必要です。



以前のお便りでも書きましたが、スポーツをする人は、タイミングを考えてポリユームアップが必要です。

○ごはんで栄養バランスをアップ!

ごはんの主成分は、体や脳のエネルギーとなる炭水化物です。また、良質のたんぱく質や脂質、亜鉛、ビタミンB1などを含んでいます。ごはんは味が淡泊なため、いろいろな料理に合います。ごはんを中心に、和食、洋食、中華などのバラエティーに富んだ食事を楽しみましょう。



○主食・主菜・副菜で栄養バランスをさらにアップ!

主菜はたんぱく質が多く、体をつくりまします。

副菜はビタミン、ミネラルが豊富。体の調子をととのえます。

汁物などは水分を補給する役割があります。①～③で足りない栄養素を補います。

1年の家庭科でも勉強した通り、食品6群の必要な栄養量はそれぞれ違います。ごはんが少なく、主菜が多すぎる、主食だけで副菜がないなどないように気を付けましょう。



健康的な生活習慣も必要です。

栄養バランスだけでなく、休養・運動のバランスも考えましょう。保健体育の授業で小学校の時から学んだと思いますが、すくすく育つためには必要な3つの要素です。

時間を調整して、将来のために必要な生活習慣について考えてみましょう。

