



給食だより 11月号



平成 27 年度

山の木々も少しずつ色づき、紅葉の美しい季節になりました。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。

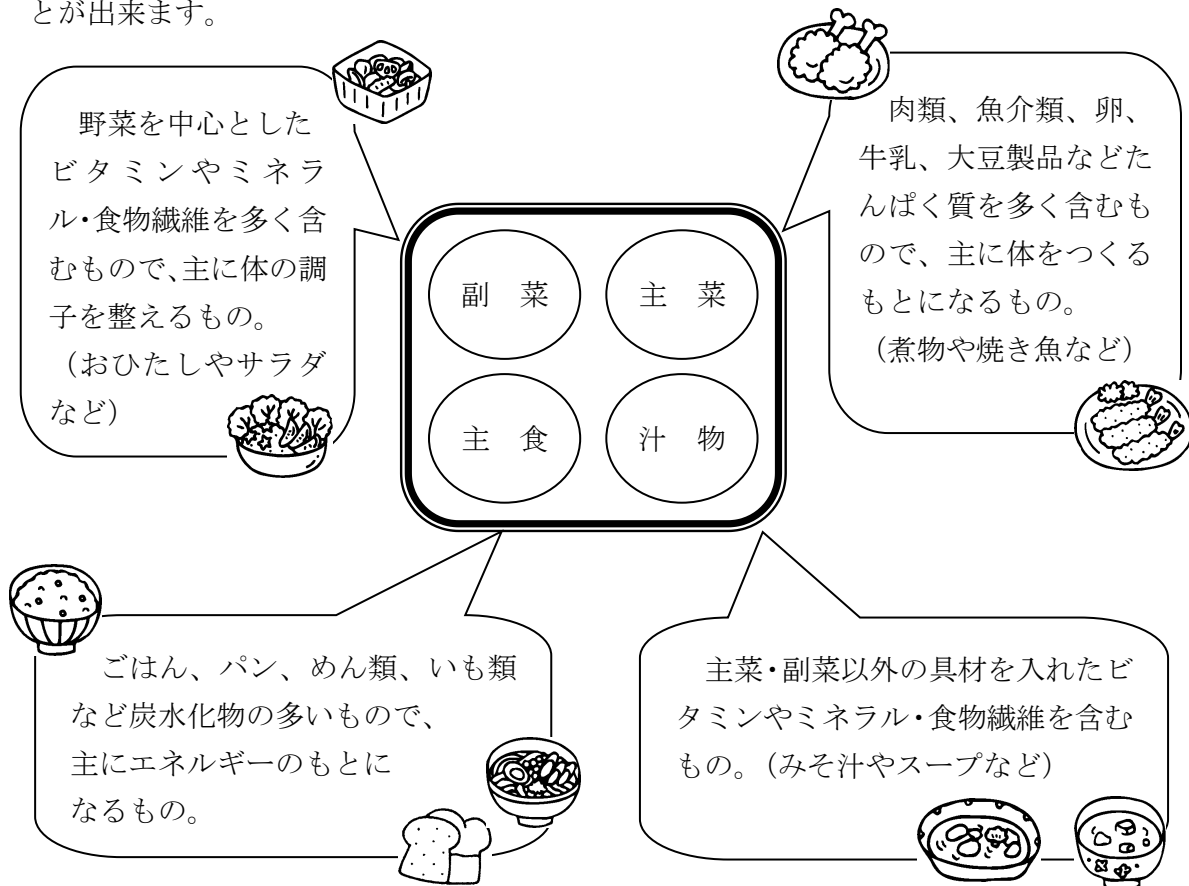
体調を崩さないためにも、生活リズムを整え、バランスの良い食事を摂るようにしましょう。



<食事のバランス>

体の健康を維持するためには、たくさん摂取する必要のある「炭水化物」「脂質」「たんぱく質」の三大栄養素以外にも、ミネラルやビタミンなどの微量栄養素も大切になります。

食事の中で主食・主菜・副菜・汁物をそろえると、自然にたくさんの食品を食べることが出来ます。



「一日3食しっかり食べる」「彩りの良い食事にする」などを心がけて、毎日充実した食生活を過ごすようにしましょう。

<微量栄養素とは>

ミネラルやビタミンなどは、体の機能を調節したり維持したりするために欠かせない栄養素です。

ミネラル：体の調子を整えたり、体を作る材料になります。

- 骨や歯など、体を構成する成分になる
カルシウムやマグネシウム、リンなど
- 体液の酸度、アルカリ度、浸透圧を調整して、体液の量をコントロールする
ナトリウムやカリウムなど
- 酵素や補酵素、ホルモンを構成する成分になる
マグネシウム、亜鉛、銅など
- 神経や筋肉の働きを調整する
カルシウム、カリウム、ナトリウムなど



ビタミン：生命を維持するために必要な多くの機能を助ける働きがあります。

- エネルギーの代謝を助ける
ビタミンB₁、ビタミンB₂、ナイアシンなど
- 免疫や体の組織を強化する
ビタミンA、ビタミンEなど



<さつまいもの巻き揚げの作り方>

材 料 < 4 人 分 >

- さつまいも 200g
- 砂糖 小さじ4
- 春巻きの皮 4枚
- 油 適量

作 り 方

- ① さつまいもは、1cm 角に切り、水にさらしてあくを抜いておく。
- ② 鍋に①のさつまいもと砂糖を入れ、さつまいもがひたひたになるまで水を入れ、火にかける。
- ③ さつまいもが柔らかくなり、水気がなくなったら、潰し、春巻きの皮で包む。
- ④ 170~180℃に熱した油できつね色になるまで揚げる。

