



厳しい残暑が一段落し、過ごしやすい季節となりました。勉強、スポーツ、芸術、読書など秋はさまざまな活動に打ち込み、才能を伸ばすのにぴったりな季節です。また、さば、さつまいも、くり、ぶどう、かき、きのこ類などおいしい食べ物がたくさん出回ります。

秋を感じる食べ物をたくさん見つけてください。そして、よく味わいながら食べ、丈夫な体をつくりましょう。

栄養バランスのよい食事をとっていますか

わたしたちは、毎日の食事でいろいろな食べ物を食べることで、体に必要な栄養素を得ています。わたしたちの体は食べ物からできているのです。健康な体づくりのためにも栄養バランスを考えて、毎日の食事で、いろいろな食品をとるように心がけましょう。

インスタント食品や外食などをとりすぎてしまうと、野菜の不足や、脂質のとりすぎになるなど栄養バランスが偏ってしまいますので、気をつけましょう。

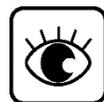


そろっていますか 3つの食品グループ



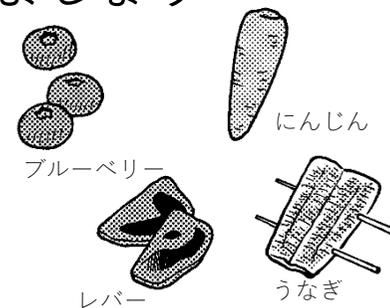
毎日の食事の栄養バランスをよくするためには、右の表を参考にして、いろいろな食品を食べるようにしましょう。

おもに体の組織をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる	
たんぱく質が多い食べ物	無機質(カルシウム)が多い食べ物	ビタミンA(カロテン)が多い食べ物	ビタミンCが多い食べ物	炭水化物が多い食べ物	脂質が多い食べ物
魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂



目によい食べ物を食べましょう

10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事を取り、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。



〈旬の食材〉きのこ

きのこ類には食物繊維やカリウム、ビタミンDなどが豊富に含まれています。

特に、ビタミンDは小腸や腎臓でカルシウムとリンの吸収を助け、血液の中のカルシウムの量を調節し、丈夫な骨をつくる働きがあります。

成長期にはしっかり食べてほしい食材です。



給食レシピ紹介：ユーリンチー

ユーリンチーは揚げた鶏肉に酢やしょうゆなどで作ったたれをかけたものです。ごはんがすすむ味付けで子供から大人まで人気の献立です。10月7日(月)の給食にも登場します。

材料:5人分(小学校中学年量)

- | | | | |
|--|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 鶏もも肉(皮なし)一口大 300g にんにく 150g(みじん切り) しょうが 250g(みじん切り) 清酒 小さじ1 片栗粉 適量 揚げ油 適量 | A | <ul style="list-style-type: none"> ながねぎ 25g(粗みじん切り) 砂糖 大さじ1と1/2 しょうゆ 大さじ2弱 穀物酢 大さじ1 ごま油 小さじ1/2 ラー油 少々 | B |
|--|---|---|---|

作り方

- 1 鶏肉にAの材料で下味をつける。冷蔵庫に入れて1時間程度おく。
- 2 1の鶏肉に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- 3 鍋にBの材料を入れて火にかける。仕上げにごま油とラー油を加え、揚げた鶏肉にかける。