

# 給食だより 10月号

港区立高陵中学校

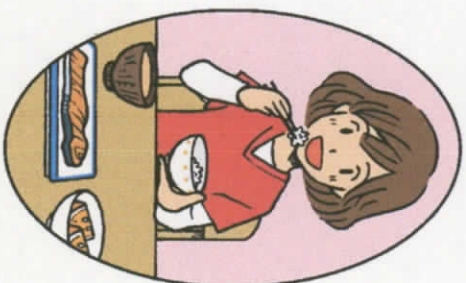
2017. 9. 29

栄養士 小泉 里美

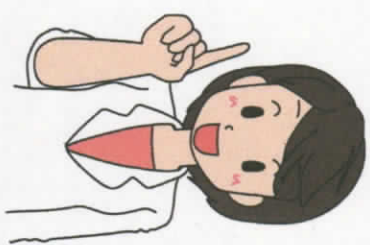
秋風が吹き、外で体を動かすには気持ちの良い季節となりました。今月は体育の日があります。スポーツの秋とも言われていますので、この機会に、ぜひご家庭でもいろいろなスポーツに親しんでみましょう。また、スポーツを通して丈夫な体づくりをするためには、しっかりと食事をとることが大切です。そのために栄養バランスの整った食事を心掛けましょう。

## 栄養バランスのよい食事をとっていますか？

私達は、毎日の食事で色々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。私達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、色々な食品をとるように心掛けましょう。インスタント食品や外食などをとりすぎると、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、気を付けましょう。



## 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良くするためには右の表を参考に、色々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 魚・肉・卵・豆・豆製品	ビタミンA(カロテン)が多い食べ物 緑黄色野菜	炭水化物が多い食べ物 米・パン・めん・いも・砂糖
無機質(カルシウム)が多い食べ物 牛乳・乳製品・小魚・海そう	ビタミンCが多い食べ物 その他の野菜・果物	脂質が多い食べ物 米・パン・めん・いも・砂糖



バラ科の植物で、やや寒く湿気の少ないところで作られる果物です。「ビタミン」は少ないけれども、「ペクチン」というものがたくさん含まれています。生で食べるほか、アップルパイ、焼きりんご、さつまいもとりんごの重ね煮などにするとおいしいですよ。生で食べるときは、うすい塩水につけると色の変わることがありません。

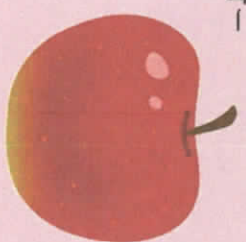
## 給食レシピ

### はちみつりんごトースト

≡材料(2人分)≡

≡作り方≡

- 食パン …… 2枚
  - バター …… 15g
  - はちみつ …… 10g
  - グラニュー糖 …… 2g
  - りんご …… 1/4
  - グラニュー糖 …… 5g
  - シナモン …… 適宜
- ① りんごは一人1/8個を6等分にスライスする。
  - ② バター・はちみつ・グラニュー糖を混ぜて、練っておく。
  - ③ 食パンに②をぬる。
  - ④ りんごを乗せ、グラニュー糖・シナモンをふりかけて、オーブンで焼く。



## ご飯で 栄養バランスをアツク!!

ご飯の主成分は、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。ご飯は味が淡泊なため、色々な料理に合います。ご飯を中心に、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。

