



食育だより 7月

島原市立学校給食共同調理場
令和2年7月31日(金)

新型コロナに負けない!

国連食糧農業機関 (FAO) 提唱

健康な食生活を維持する方法

いよいよ夏休みが始まります。世界的な流行となった新型コロナウイルス。感染防止にはいわゆる「3密」を避けること、せっけん手洗いやマスク着用がありますが、それとともに気をつけてほしいのが、ウイルスに対する体の抵抗力を維持・強化することです。体がもつこの力を「免疫」といいますが、そのしくみにさまざまな栄養素がいろいろな形でかかわっていることがわかっています。特定の栄養素や食品に頼るのではなく、いろいろな食品から、栄養バランスのとれた食事をする事で免疫にかかわる成分を十分にとり、ウイルスに打ち勝つ体力を維持していきましょう。

重要な栄養素をとるために さまざまな食品をとろう!

「黄・赤・緑」の3つのグループの食べ物、家庭科の五大栄養素の学びを生かして、バランスよく食べよう!



野菜やくだものを たくさん食べよう!

新鮮な野菜や果物からは、健康な食事をするのに必要な多くのビタミンや無機質(ミネラル)、食物せんいがとれます。



全粒穀物や種実類をとる。 体によい働きをする脂質も!

全粒穀物は、玄米や胚芽米、小麦ご飯、全粒小麦粉などです。体によい働きをする脂質とは不飽和脂肪酸を多く含んでいるもの。免疫システムを助けてくれます。



脂質、砂糖、食塩のとりすぎに 気をつけよう!

つつい食べ過ぎてしまいがちなものに多い、これらの成分をとりすぎないようにしましょう。成分のチェックには食品表示が役立ちます。



食品の衛生に気をつけよう!

「清潔に保つ」「生鮮品と調理済み品を分ける」「しっかり火を通す」「安全な温度で保管」「安全な水と安全な生鮮品の使用」の5つのポイントを守りましょう。



定期的に水を飲もう!

水分を十分にとることは免疫システムの維持に役立ちます。甘いジュースではなく水を飲むことで、健康的な体重が維持でき、エネルギーのとり過ぎも防げます。



参考：(公社)日本栄養士会 HP「国連食糧農業機関 (FAO) が示す『健康な食生活を維持する方法』の取組について」「中村会長のメッセージ『新型コロナウイルスの状況下、今、栄養指導に必要な一般生活者へのアドハイス』(2020.4.27 閲覧)」

お家の人と作ってみよう！

キムチチャーハン 子どもたちに大人気のメニューです！！食欲が落ちる夏におすすめです！

★材料（4人分）

米…320g
ぶた肉（薄切り）…60g
白菜キムチ（せん切り）…60g
にんじん（せん切り）…40g
ピーマン（せん切り）…30g
酒…小さじ1
塩…2g
薄口しょうゆ…小さじ1
ごま…5g

★作り方

- ①米は洗って水につけて炊いておく。
- ②それぞれ野菜を切る。
- ③鍋に豚肉を入れいため、にんじんを入れ火が通ったら、キムチ、調味料を入れ、ピーマン、ごまを入れて炒める。
- ④炊きあがったごはん③を入れて混ぜ込む。



クーフイリチー

沖縄の郷土料理で「クープ＝昆布」「イリチー＝炒め物」です。たくさん作って常備菜としてもおすすめです。

★材料（4人分）

ぶた肉（薄切り）…40g
てんぷら（短冊切り）…40g
にんじん（せん切り）…40g
たけのこ（せん切り）…40g
乾燥こんぶ（水で戻し細切り）…6g
さとう…4g
濃口しょうゆ…小さじ2
酒…小さじ1
みりん…小さじ1
油…小さじ1

- ① 野菜をそれぞれ切る。
- ② 鍋に油、ぶた肉を炒め、色がかわったら、にんじん、たけのこ、こんぶ、水を入れて炒める。
- ③ 調味料を入れて味をととのえたらできあがり。

ゴーヤチップス

旬のゴーヤをつかったメニューです！ゴーヤが苦手でも揚げて、カレー風味にすることで食べやすくなります。

★材料（4人分）

にがうり（種をとり輪切り）…40g
かたくり粉…8g
大豆…15g
かたくり粉…3g
にんじん（せん切り）…8g
揚げ油…適量
カレー粉…少々
塩・こしょう…少々



★作り方

- ①にんじん、にがうりを切る。
- ②にがうり、大豆はかたくり粉をつけてそれぞれ油で揚げる。にんじんも油で揚げる。
- ③揚げた食材を混ぜて、カレー粉、塩・こしょうをしてできあがり。