

# 給食だより 10月号



北本市立北小学校

秋は、スポーツの秋や読書の秋と、運動や勉強に取り組むのによい季節です。また、実りの秋、食欲の秋という言葉があるように、おいしい食べ物が収穫される季節でもあります。食事をしっかり食べて、いろいろな秋を楽しみましょう。

## たんぱく質の働きを知ろう！

たんぱく質は体をつくる栄養素で、人間の体内で水分に次いで多い成分です。

筋肉や血液、臓器など、体の大切な組織をつくるほか、病気やけがに対する免疫機能を高める働きもあります。不足してしまうと、筋力や体力が衰えたり、感染症にかかりやすくなってしまいます。

特に成長期には、丈夫な体づくりのために必要な栄養素になります。

### Protein



## スポーツをやっているとたんぱく質はたくさん必要!?

丈夫な筋肉をつくるために、たんぱく質は大切な栄養素です。だからといって、肉ばかり、卵ばかりを食べているような食生活では、栄養素の偏りが生じてしまいます。炭水化物(ごはんなど)をしっかりとりないと、たんぱく質はエネルギー源として消費されて、筋肉や血液となりません。また、ビタミン・ミネラルを多く含む野菜、果物なども一緒にとることによって、スポーツに適した健康な体をつくることができます。



## たんぱく質が多い食品 集めてみたよ！



肉

小魚



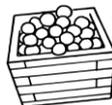
魚類



卵



大豆・大豆製品



牛乳

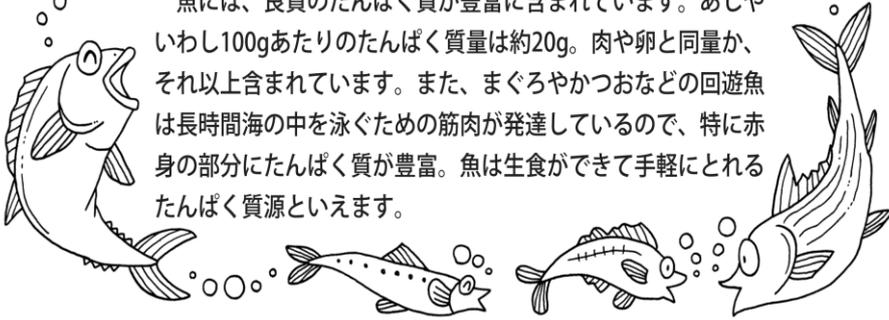


乳製品





魚には、良質のたんぱく質が豊富に含まれています。あじやいわし100gあたりのたんぱく質量は約20g。肉や卵と同量が、それ以上含まれています。また、まぐろやかつおなどの回遊魚は長時間海の中を泳ぐための筋肉が発達しているため、特に赤身の部分にたんぱく質が豊富。魚は生食ができて手軽にとれるたんぱく質源といえます。



給食では、たんぱく質の多い魚や豆、ビタミンの多い野菜の献立の残りが多くみられます。  
しっかり食べて、かぜに負けない体をつくりましょう！

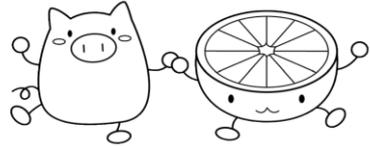
植物性たんぱく質

## 大豆を食べよう

大豆は畑の肉と呼ばれるほど、たんぱく質量が多い食品で、100g（乾）あたり、約35gも含まれています。また、たんぱく質のほかにも、サポニンやイソフラボンなど、抗酸化作用があり体によい働きをする成分をたくさん含んでいます。豆腐や納豆、みそなど数多くの大豆製品は、米を主食とする日本の食生活に昔から欠かせない食材だったのです。

## かぜ予防に

たんぱく質+ビタミン



体の組織をつくるたんぱく質と、体の調子をととのえるビタミン類はかぜ予防に効果的な組み合わせです。相互によい働きをするため、免疫機能もアップします。



給食レシピ紹介

## 青のりポテトビーンズ

《材料》	4人分	切り方・処理
じゃが芋	大2個	1cm角
大豆（乾燥）	80g	
片栗粉	大さじ3	
煮干し	20g	
揚げ油	適量	
青のり	大さじ1	
塩	小さじ1/5	

- 《作り方》
- ①じゃが芋は素揚げする。
  - ②大豆は熱湯に30分つけて戻し、片栗粉をまぶし、150℃の油でカラッとさせるまで揚げる。
  - ③煮干しは素揚げする。（こげやすいので気を付ける。）
  - ④鍋に青のりと塩を乾煎りし、揚げたじゃが芋と大豆、煮干しを加えて和える。

給食でも人気がある「のり塩味」です。大豆や煮干しを入れることで、たんぱく質やカルシウムがたっぷりとれます。