しょくいく 食育だより　９月

令和７年９月１日
江戸川区立東小岩小学校
校　長　　佐々木恵子
栄養士　　齋藤沙菜

食べものの栄養を知ろう！

栄養ってなあに？

わたしたちは毎日いろいろなものを食べることによって、体が大きくなり、元気に過ごすことができています。それは、食べものにふくまれる“栄養”のおかげです。生きていくためには食べものからバランスよく栄養をとることが大切です。

栄養には、大きく分けると３つの働きがあります。それをわかりやすく、「きいろ、あか、みどり」の３つの色に分けることができます。

きいろ

体のねつや力をつくり、エネルギーのもとになる

あか

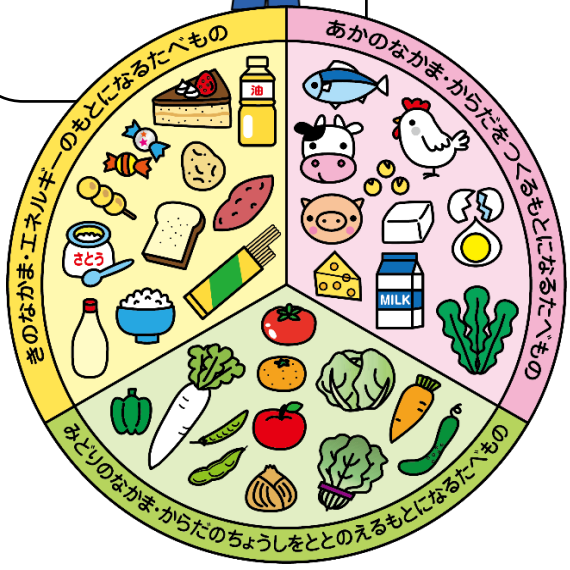
血やきんにく、ほねなど、体をつくるもとになる

みどり

体のちょうしをととのえるもとになる

なぜ、バランスよく食べる必要があるの？

「きいろ、あか、みどり」の３つの働きをもつ、栄養のもとになる食べものを組み合わせて食べることが大切です。これを「バランスよく食べる」といいます。体の中でよい働きをする栄養は、１つではありません。いろいろな食べ物からいろいろな栄養をとって、元気な体をつくるのです。そのため、右の表に示した「きいろ、あか、みどり」の食材を組み合わせて「バランスよく食べる」と丈夫で健康な体を作ることができます。



給食レシピ【こまつなぶたどん】 新メニューです♪学校では、江戸川区産のフレッシュな小松菜を使っています。

【材料】大人４人分

	ごはん	２合分
	油	小さじ1
	にんにく	少々
	しょうが	少々
	干し椎茸	１個
	にんじん	50ｇ
	たまねぎ	180ｇ
	しらたき	130ｇ
	ぶたにく	150ｇ
	だし汁	大さじ2
A	さとう	小さじ１弱
A	しょうゆ	大さじ２弱
A	酒	大さじ１
A	塩	１ｇ
	水溶き片栗粉	少々
	小松菜	１００ｇ

【作り方】
① ごはんを２合分炊く。
② にんにくとしょうがは、みじん切りにする。
干し椎茸は、戻してスライスにする。
にんじんは、短冊切りにする。
たまねぎは、１ｃｍのくし切りにする。
しらたき・小松菜は、２～３ｃｍに切って、さっとゆでる。
③ 油で、にんにく・しょうがを炒めて、香りがしてきたら、しいたけ～豚肉を入れて、さっと炒める。
④ ③にだし汁とＡの調味料を入れて煮る。
⑤ ④にしらたきも加える。
⑥ 味を整えたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
⑦ 最後に小松菜を入れて、彩りよく仕上げる。

※大量調理用のレシピなので、調味料の調整をお願いします。
※たけのこ・なると・かまぼこを入れるとかさが増し、うま味もでるのでおすすめです。