

とんこつあじ通信

令和2年4月9日(木)
江戸川区立東葛西中学校
給食室

第1号



東中生に向けた給食・食育をとんこつのようにじっくり紹介していきます★

ウィルスに勝つ！免疫をつける食事方法をお教えします！

(引用：日本栄養士会より)

コロナ感染を防ぎたい。何を食べたら良いの？



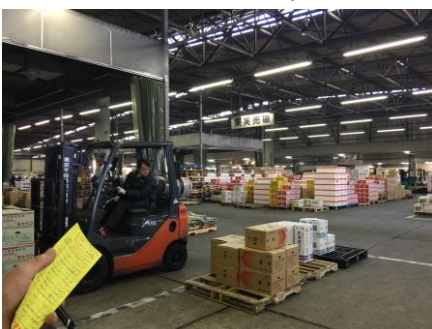
- ★コロナなどのウィルス感染を防ぐためには、免疫を低下させないこと。
免疫機能は、十分な睡眠や運動の他、**栄養と食事も重要**である。
- ★免疫は、多くの成分が複雑な代謝を営むことで成り立っている。
- ★免疫の仕組みは**多くの種類の栄養素がいろいろな形で関わっている**。
- ★免疫機能に関する栄養は、エネルギー・たんぱく質・n-3系脂肪酸・食物繊維・ビタミンA・ビタミンB1、B2、B6、B12・葉酸・パントテン酸・ナイアシン・ビオチン・ビタミンC、D、E・セレン・亜鉛・銅・鉄・乳酸菌
- ★**食事から取る多くの成分が、総合的に作用しながら**ウィルスと戦って**健康を保っている**。
- ★納豆やおおさなど、**ある食品やある栄養素を取れば、ウィルス感染を防げるわけではない**。
- ★**色々な食品から、栄養バランスの取れた食事をとることで**、全ての成分を取ることができる。



栄養バランスの取れた食事が大切なのは今さら当たり前のことですが、外出の規制、食糧の生産・流通の低下、まとめ買い等で、特定の食品や消費に偏りが生じて、栄養バランスの取れた食事がとりにくくなっています。

食事と栄養で、コロナウィルスに打ち勝つ体力をつけましょう！
また栄養不足で体力が低下している人、咀嚼・嚥下機能が低い人、食事療法を行っている人は特定用途食品やサプリメントの活用もあります。

(以下、続きます☆)



栄養バランスの取れた食事って何だっけ？



(引用：本校家庭科の教科書より)

★栄養バランスの取れた食事とは・・・

赤・黄・緑の食品 → 家庭科で習った**6つの食品群を適量**とること！

★6つの食品を適量取る方法とは・・・

主食・主菜・副菜・汁物をそろえた食事をとること！

①主食・・・5群 ②主菜・・・1群 ③副菜・・・2、3、4群

⑤汁物・・・1、2、3、4、5群 ※6群は①～⑤に使用



家庭科教科書 P33～P34 参照

★給食の栄養バランスが良いのは、主食・主菜・副菜・汁物をそろえ、多くの食材を使っているから（そうすれば自ずとバランス良く取ることが出来る！）



(以下、続きます☆)

どれくらいの量食べたら良いのか知りたい



1日に必要な食品の種類と分量の例 (12~14歳、1人1日分) (g)は可食部の量を示す。

<p>1群 魚・肉・卵・豆・豆製品</p> <p>さけ1切れ (80g) おたけ (80g)</p> <p>卵1個 (50g) 豆腐1丁 (80g) みそ (10g)</p> <p>食品群別摂取量の目安 300g 330g</p>	<p>3群 緑黄色野菜</p> <p>ほうれんそう 1株 (25g) トマト 1/2個 (25g)</p> <p>ブロッコリー 1/2株 (25g) にんじん 1/2本 (25g)</p> <p>食品群別摂取量の目安 100g</p>	<p>5群 穀類・いも類・砂糖</p> <p>米飯1杯 (1杯150g)</p> <p>※炊く前の米だと60g</p> <p>じゃがいも 1/2個 (60g)</p> <p>食パン2枚 (1枚60g) ジャム (10g)</p> <p>食品群別摂取量の目安 420g 500g</p>
<p>2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻</p> <p>牛乳1杯 (100g) ヨーグルト (100g) (牛乳100g相当)</p> <p>プロセスチーズ (5g) (牛乳25g相当)</p> <p>しらす干し (10g) 鰯節わかめ (2.5g) (牛乳50g相当) (牛乳25g相当)</p> <p>食品群別摂取量の目安 400g</p>	<p>4群 その他の野菜・果物</p> <p>だいこん (50g) きゅうり (50g)</p> <p>キャベツ (50g) レタス (50g)</p> <p>たまねぎ (50g)</p> <p>りんご (50g) キウイフルーツ (50g) バナナ (50g)</p> <p>食品群別摂取量の目安 400g</p>	<p>6群 油脂</p> <p>サラダ油 (10g) マヨネーズ (5g) バター (5g)</p> <p>食品群別摂取量の目安 20g 25g</p>

朝食 昼食 夕食

家庭科教科書 P35~P37 参照



家庭科の教科書には、野菜の切り方から、子どもたちでも作れるような料理レシピが多く載っています。ぜひ一度、開いて見て下さい☆

給食で行っている献立作りのコツはある？



- ★カレー、マーボー豆腐、餃子・ハンバーグなどのひき肉料理はどんな野菜も入れられる優秀料理！（ここぞとばかりに余りや苦手食材を入れてしましましょう）
 - ★みそ汁（汁物）で栄養は保たれている！簡単かつ、どんな食材を入れても美味しく仕上がる最高の料理！（足りないと思ったら、とりあえずみそ汁に入れてしましましょう。）
 - ★野菜は揚げるとペロリ！（処理の手間がかかりますが、野菜を素揚げ、唐揚げ、かき揚げ、天ぷらにすると、立派なメイン料理になり、大人も子どもも大満足。一度にたくさん揚げれば、何日分も楽しめます。
- （以下、続きます☆）

★料理がマンネリ化した時は、まず主食をアレンジしてみる。（おかずは同じでも、主食が変わると、不思議と違った味わいに。）

★肉代わりに豆もおススメ☆ビタミン類も多く、高たんぱく質で低カロリー。保存も効く上、そのままサラダに、刻んでひき肉代わりに、汁物、デザートにも使えるアレンジ力◎の万能食品！

★乾燥わかめやひじき、椎茸、とろろ昆布、おかか、のり、お麩、高野豆腐、切干大根・・・昔からよく利用されている乾物類は、ほんの少し料理に加えるだけで、風味も栄養もぐんとアップ！（常備しておくとても便利です☆）



皆さんが少しでも元気に過ごし、そして日々の食事作りの悩み解決のヒントになれば幸いです。

また元気な姿でお会いできることを心より楽しみにしています！

