きゅうしょくだより 1月

あけましておめでとうございます。
本年も子どもたちに喜んでもらえるように、そして、衛生面にも充分気をつけて給食を作っていきたいと思います。よろしくお願い致します。

身につけたい！「副菜力」

副菜は小さなおかずですが、ごはんや主菜からは摂取できない栄養素を補う一品です。副菜の大切さと、毎日の食事でのポイントをお伝えします。

★健康な食事に欠かせない「副菜」

・健康なバランス食の基本は、副菜を含む「主食・主菜・副菜」がそろった食事です。

副菜は野菜・いも等が主材料の料理

主菜は肉・魚・大豆・卵が主材料の料理

主食はごはん

汁は具が多ければ副菜

・副菜の栄養パワー

副菜は、身体の調子を整える役割があるビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源です。発育にも欠かすことができず、不足すると下記のような不調が現れることがあります。

カルシウム不足
骨が弱くなる

鉄不足
貧血になる

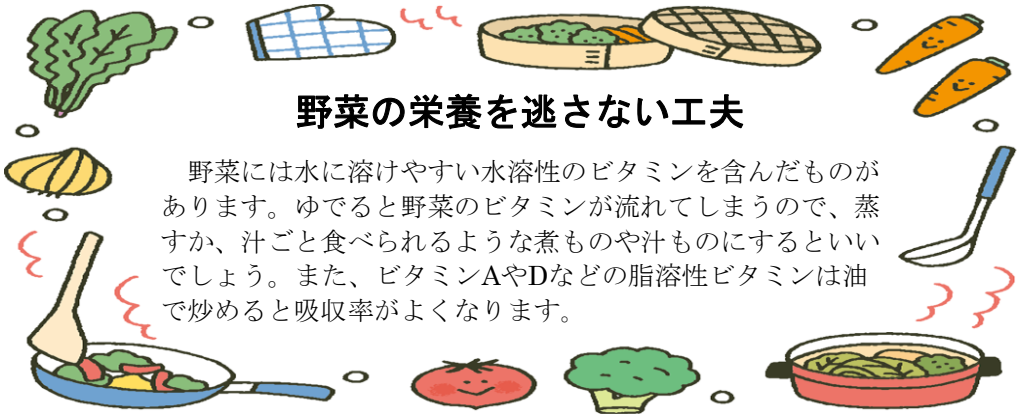
食物繊維不足
おなかの調子が悪くなる

ビタミンB1不足
元気がなくなり、心理的に不安定になる

ビタミンA不足
暗い中で目が見えにくくなる

ビタミンC不足
歯茎や皮下などから出血する

また、副菜から摂取できるビタミンは、糖質、たんぱく質、脂質の代謝をスムーズに進める役割も担います。ビタミン摂取量が足りないと、主食、主菜で取り入れたせっかくの栄養素を活かすことができません。



野菜の栄養を逃さない工夫

野菜には水に溶けやすい水溶性のビタミンを含んだものがあります。ゆでると野菜のビタミンが流れてしまうので、蒸すか、汁ごと食べられるような煮ものや汁ものにするといいでしょう。また、ビタミンAやDなどの脂溶性ビタミンは油で炒めると吸収率がよくなります。