



新年度が始まって、1ヶ月がたちました。子供たちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、急に暑い日が続いたり運動会の練習が始まったりして、疲れがたまっている時期でもあります。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、必要な栄養をしっかりととりましょう。

運動と栄養

活発に運動するとエネルギーの消費量が増え、いろいろな栄養素が必要になります。たくさん食すること(量)と、バランスよく食すること(内容)の2つを大切にしましょう。

毎日の食事では、以下の6つをそろえると、運動に必要なエネルギーや体に大切な栄養素をかたよりなくとりやすくなります。

副菜

野菜、きのこ、海そう、いも類などは、ビタミン、ミネラル(無機質)、食物せんいを多く含み、体の調子を整えます。なお、いも類は炭水化物も多く、エネルギー源にもなります。

牛乳

牛乳や乳製品にはカルシウムやたんぱく質が多く、体づくりの材料になります。さらに多種多様な栄養素も含み、食事全体の栄養バランスを整えるのにも役立ちます。

主菜

肉、魚、卵、大豆・大豆製品などはたんぱく質を多く含み、体をつくる材料になります。また豚肉や大豆に多いビタミンB1は炭水化物を効率よくエネルギーに変えます。

くだもの

ビタミンCや食物せんいを多く含み、体の調子を整えます。またビタミンCは疲労回復にも役立ちます。

主食

ご飯、パン、めんなどの主食は炭水化物を多く含み、体を動かすためのエネルギー源として最も重要なものです。朝食には腹持ちのよいご飯がとくにオススメです。

汁物

体を温め、水分を補給します。具たくさんにすると、さまざまな栄養素を効率よく補うことができます。

なお、近年の気候変化で、5月に気温が急に高くなる日が多くなっています。この時期の体はまだ暑さに慣れていません。帽子をかぶる、こまめに水分補給をする、体を動かすときには無理せず途中で休憩を入れて日陰などの涼しい場所で休むなどして、体調管理に気をつけましょう。



栄養バランスが一目でわかる！ お弁当の詰め方



主菜 $\frac{1}{6}$

副菜1 $\frac{1}{6}$

副菜2 $\frac{1}{6}$

主食 $\frac{1}{2}$

お弁当で自分に必要な食事の量を知ろう！

食事するものをお弁当箱に詰めると、栄養バランスがよい食事かどうかをチェックすることができます。お弁当箱の半分を主食、残りの $\frac{1}{3}$ を主菜、 $\frac{2}{3}$ を副菜にすると栄養バランスが整います。

お弁当箱の大きさ = エネルギー必要量
(mL) (kcal)

※エネルギー必要量にあったお弁当箱を選びましょう。

目安：低学年 530kcal

中学年 650kcal

高学年 780kcal



とり肉のねぎソースあえ

今月の給食にも登場する、子どもたちに大人気の献立です。
ねぎとごま油の香りに食欲がそそられる一品です。

< 材料 (1人分) >

とり肉		60g	
酒		1g	
しょうゆ		1.2g	
でんぷん		8g	
揚げ油		適量	
ねぎ		12g	
ごま油		0.5g	
A {	砂糖		2g
	しょうゆ		3g
	みりん		0.8g
	水		3g
	いり白ごま		1g

< 作り方 >

- ① とり肉は一口大に切り、酒・しょうゆにつけておく。
- ② ねぎはぶつ切りにする。
- ③ 鍋に A を沸かし、ねぎとごま油を入れて、一煮立ちさせ、ソースを作る。
- ④ ①にでんぷんをまぶし、油で揚げる。
- ⑤ ボールに揚げたとり肉と③のソースをさっと混ぜ合わせ、いり白ごまをふって仕上げる。



ポイントは、揚げたとり肉があたたかいうちにねぎソースを混ぜ合わせることです。こうすることで、とり肉がソースと絡みやすくなります。
ぜひお家でも作ってみてくださいね♪