



# 給食だより

12月には、御殿場市地域防災訓練が行われます。  
非常災害時の物資が少ない中、ミルクや離乳食を食べている  
お子さんの食事を確保するのはなかなか大変です  
乳幼児のいるご家庭は通常の非常食に  
プラスして子ども用品も備えておきましょう。



平成29年 12月号 保育幼稚園課



## 栄養のはなし

人間に必要な栄養素には、糖質、たんぱく質、脂質、ミネラル、  
ビタミンの5種類があります。この中で、エネルギーの供給源と  
なるのが糖質、脂質、たんぱく質でこれらを「3大栄養素」とい  
います。

### 糖質(炭水化物)・・・日常的に大量のエネルギーを供給できる栄養素

おもに主食となる穀類(米・小麦等)と芋類、砂糖類から摂ります。全エネルギーの50~60%を糖質から摂ることが  
必要とされます。砂糖類は、デザートなどの甘味そのものの使用以外に料理の材料として、大人は1日10~20gを  
摂っています。砂糖類からの摂り過ぎには注意が必要です。穀類や芋類を中心に摂ることが大切です。

多く含まれる食品 ①ごはん150g ②うどん200g ③食パン90g ④砂糖20g ⑤じゃがいも100g (1回の使用量当たり)

糖質と仲良しな栄養素はこれ! ●ビタミンB1 糖質の代謝にはビタミンB1、ビタミンB2などが必要です。  
●ビタミンB2 これらは、胚芽や豚肉やレバーに多く含まれます。

### 脂質・・・少量で大量のエネルギーを供給できる栄養素

グリセロールと脂肪酸が結合したものです。摂取脂肪の種類や質によって生活習慣病の発症に大きく関わっています。  
体内で合成できず、食事から摂取しなければならない脂肪酸があります。  
脂質のうま味は独特の満足感を与えてくれます。

多く含まれる食品 ①牛肩ロース肉80g ②油(植物油)20g ③まぐろ(トロ)70g ④さんま70g ⑤豚ロース肉 80g

(1回の使用量当たり)

脂質と仲良しな栄養素はこれ! ●ビタミンA ●ビタミンD 脂質は一部のビタミン(脂溶性ビタミン)の吸収に効果を  
●ビタミンK ●ビタミンE 発揮します。油を使って調理することで、脂溶性ビタミン  
の吸収力がアップします。

### たんぱく質・・・身体をつくる重要な成分/糖質・脂質の摂取量が少ない時にエネルギーを供給する栄養素

アミノ酸が結合したものです。たんぱく質を作るアミノ酸は20種類ありますが、11種は、ほかの栄養素から  
合成することができます。合成できない9種は食事から摂取しなければなりません。

多く含まれる食品 ①きはだまぐろ70g ②鶏ささみ70g ③豚ヒレ肉70g ④牛もも肉70g ⑤まあじ70g (1回の使用量当たり)

糖質と仲良しな栄養素はこれ! ●非ヘム鉄 野菜や海藻などの植物性食品に含まれる鉄分。

#### 第5回野菜にこだわる! ごはんば米コン入賞レシピ

### カラフルあんかけ

#### 材料 4人分

卵	1個
かまぼこ	40g
えのきたけ	1/2袋
しめじ	10g
豆腐	1丁
にんじん	1/2本
ねぎ	少々
片栗粉	小さじ1
だし汁	200ml
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
炒め油	適宜
きざみのり	適宜
ごはん	4人分

#### 作り方

- ① 材料を切る。  
(人参・かまぼこは薄くいちょう切り、えのきたけは縦1/3に  
切ってほぐす、しめじは縦1/3に切る、ねぎは小口切り)
- ② フライパンに、油を敷き、人参、しめじ、えのきたけを炒める。
- ③ だし汁を入れる。
- ④ みりん、しょうゆを入れる。
- ⑤ 沸騰してきたら、豆腐、かまぼこを加える。
- ⑥ 豆腐の中心に火が入ったら、溶いた卵を加える。
- ⑦ 再び沸騰して、卵に火が入ったら水溶き片栗粉を加え、  
葱を加える。
- ⑧ ご飯に⑦をのせ、のりをのせる。

小中学生部門 最優秀賞  
西中学校・梅原 希愛 さん  
のレシピです。  
給食向けに、アレンジしてあります。

