

食育だより



令和4年度5月発行
琴浦町立学校給食センター

5月のさわやかな風に、新緑がまぶしい季節になりました。季節の変わり目で大型連休もある5月は、新学期の緊張がほぐれ心身の疲れが出やすい時期です。心身ともに元気に学習や運動に取り組めるよう、いつも以上に早寝早起きに心がけ、毎日必ず朝ごはんを食べて、生活リズムを整えましょう。

「5」がキーワード！ 和食の知恵

和食には、数字の「5」にちなんだ考え方があります。季節の移り変わりを楽しみ、健康に過ごすための「和食の知恵」を、食生活に取り入れてみませんか？

ごしきいろど
五色(彩り)

白
青
黒
赤
黄

ごみあじ
五味(味つけ)

甘
鹹(塩)
酸
苦
辛

ごほう ちょうりほう
五法(調理法)

生
煮
揚
焼
蒸

ごてき
五適(おもてなし)

適温
適心
適材
適技
適量



意識してとりたい栄養素『鉄』

鉄は、全身に酸素を運ぶために必要な栄養素です。不足すると疲れを感じやすくなったり、息切れ、頭痛などの症状が現れます。激しい運動により汗と一緒に失われることもあるため、運動習慣のある人は特に意識してとるようにしましょう。

鉄不足にならないための食事とは？

- ①まずは、鉄を多く含む食品を意識して食べるようにしましょう。
- ②鉄の吸収を高めるビタミンCを多く含む、果物や色の濃い野菜を合わせて食べるとより効果的です。
- ③血液のもとになるたんぱく質を多く含む食品（肉・魚・卵・大豆製品など）を食べるようにしましょう。これらの食品は鉄も多く含んでいるものが多いです。



動物性食品		植物性食品	
あさり 1食分(40g):1.2mg	しじみ 1食分(50g):4.2mg	がんとどき 1食分(100g):3.6mg	ピュアココア 1食分(18g):2.5mg
豚レバー 1食分(40g):5.2mg	牛肉(もも・赤肉) 1食分(80g):2.2mg	豆乳 1食分(200g):2.4mg	そば1食分 (200g):1.6mg
さば(まさば・焼き) 1食分(120g):1.9mg	かつお(生) 1食分(80g):1.5mg	小松菜(ゆで) 1食分(80g):1.7mg	アーモンド (フライ味付け) 1食分(15g):0.5mg

※摂取量の目安：12～14歳 男性 10mg/日、女性 8.5～12mg/日

♪レシピ紹介♪ 切干大根の酢の物

【材料(4人分)】

切干大根・・・20g
小松菜・・・1/2束
もやし・・・1/2袋
ちくわ・・・2本
食酢・・・大さじ2
さとう・・・小さじ2
うすくち・・・小さじ2

【作り方】

- ①切干大根は水戻ししておく。
- ②切干大根、ざく切りした小松菜、もやしはそれぞれゆでておく。ちくわは輪切りにしておく。
- ③調味料で合わせ酢を作っておく。
- ④②を合わせ酢であえ、お好みで味をととのえたら完成！

5/30の給食メニューです。鉄・ビタミンC・たんぱく質が一緒にとれる一品を、ご家庭でも作ってみませんか？

