

# パクパク通信 5月号

令和4年5月19日

文責：栄養教諭 太田泰子

※この「パクパク通信」は、山田小の牧平と海老津小の太田が担当しています。

新学期が始まって1か月が過ぎ、新しい環境にも慣れてきた頃ですが、それまでの緊張がほぐれて、疲れやストレスが出やすいのもこの時期です。疲れをためないように早寝早起き、朝ご飯をしっかりと食べて、毎日を元気に過ごしましょう。



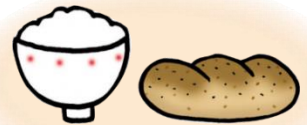
## 食物繊維、足りていますか？

食物繊維は便秘を予防する、コレステロールの排出を促す、血糖値の急上昇を抑えるなどの働きがあります。生活習慣病の予防のためにも、毎日、意識してとりたい栄養素です。

(食物繊維の1日の目標量は8～9歳で11g以上、成人女性で18g以上、成人男性で21g以上です。)

### 主食でとる

ご飯は白ご飯よりも、麦ご飯や雑穀入りのご飯にすると、食物繊維の量がぐんと増えます。パンも全粒粉入りにするなどして、毎日の食事で効率よくとりましょう。



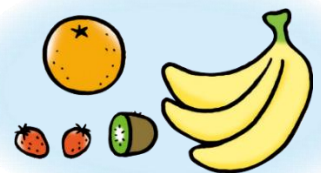
### おかずでとる

野菜、豆類、いも、海そうなどをおかずに取り入れましょう。調理法では、煮物や炒め物、味噌汁やスープの具にすると、たっぷりとれますよ。



### 果物でとる

デザートで果物で食物繊維をとりましょう。1日200g(りんご1個、みかん2個くらい)が目安です。ただし、糖分も多いので、取り過ぎに注意しましょう。



「食育フォーラム5月号」より



## ♪給食レシピ紹介♪

食物繊維たっぷり！春の新じゃが、新たまねぎで。

### 「カレー肉じゃが」

#### 材料(4人分)

豚肉こま切れ	150g
油、カレー粉	少々
じゃがいも	300g(大2個)
にんじん	100g(1/2本)
たまねぎ	250g(大1個)
ゆで大豆	50g
枝豆むき身	50g
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
塩	ひとつまみ
カレー粉	ひとつまみ

#### 作り方

1. 野菜はよく洗って皮をむき、じゃがいも・にんじんは、いちよう切り、たまねぎは短冊に切る。
2. 豚肉を少量の油とカレー粉で炒める
3. 肉に火が通ったら、野菜も入れて炒める。
4. 少ししんなりしてきたら、ひたひたになるまで水を入れて、ゆで大豆も入れて煮込む。
5. 野菜に火が通ったら、調味料を入れて少し角がとれるまで煮込む。
6. 仕上げに枝豆を入れて、火が通ったら出来上がり。



1人分で食物繊維が約10gとれます。大豆は乾燥を茹でて、茹で汁も入れると、うま味が増します。