

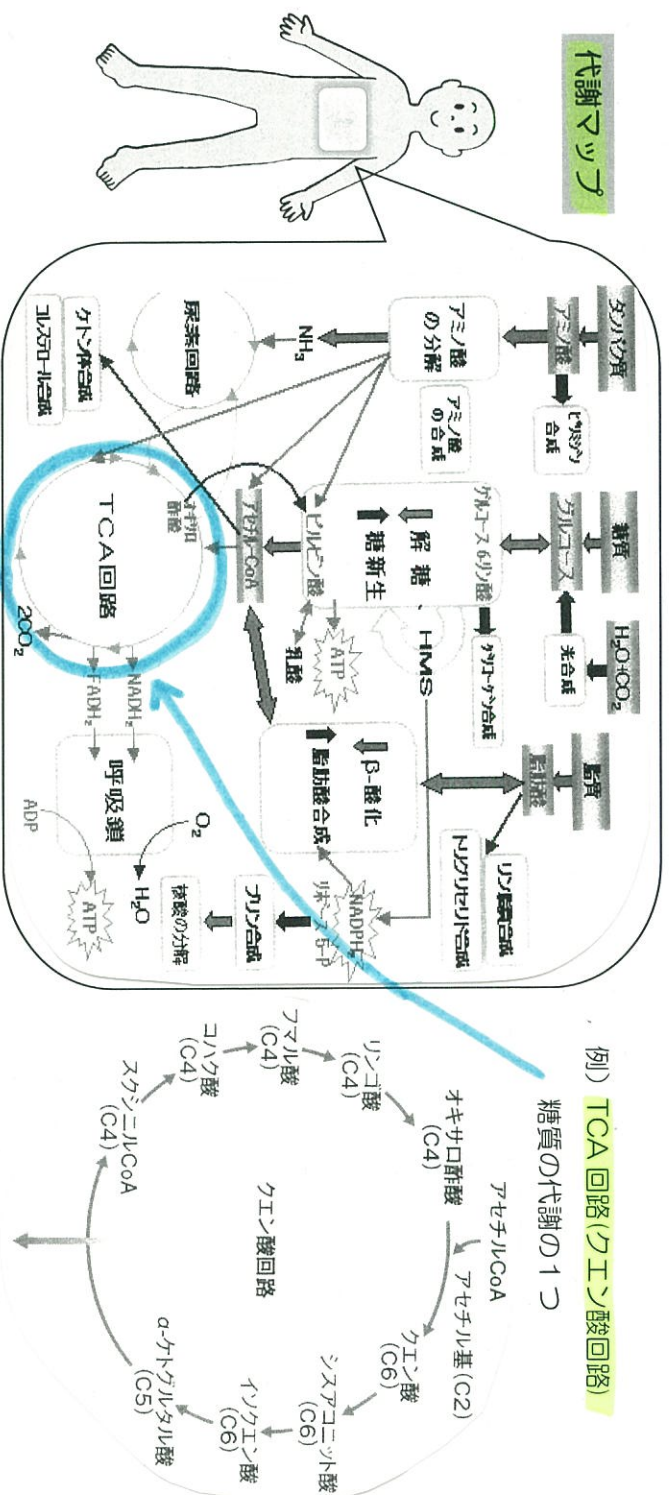


じめじめとした蒸し暑い日が続きますね。暑さに負けず元気に過ごしていますか？毎日元気に過ごすためには、規則正しい生活をし、栄養バランスのよい食事をするのが大切です。なぜ栄養バランスのよい食事をしないといけないのか考えてみましょう。

〇体の中は化学反応の連続！

成長するためには、栄養素が欠かせません。私たちの体には、酸素や栄養素、水を使って化学反応をする仕組みがあります。

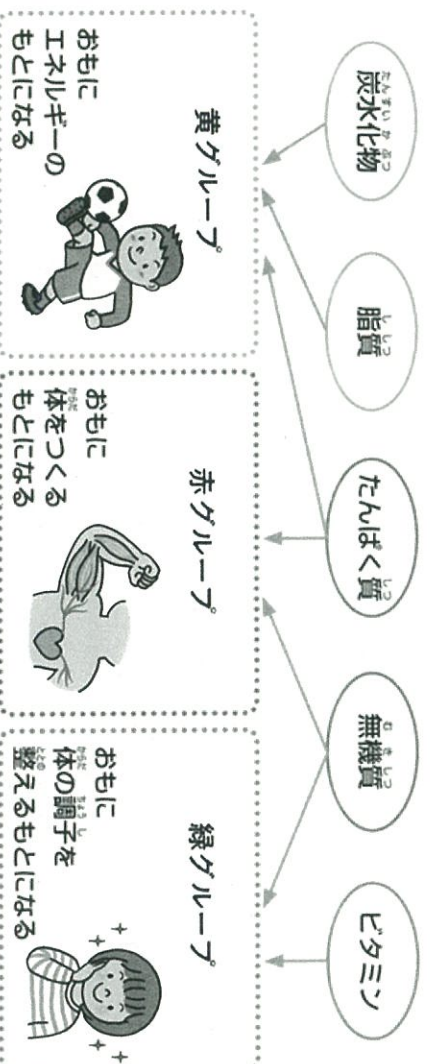
主な化学反応を1つの図にしたものを「代謝マップ」といいます。たくさんの化学反応によって生命維持され、これらの反応が全てつながることで、生命維持や運動、成長をしています。



※たくさん化学反応によって（説明しきれないほど！）生きていることを説明するためにのせています。

〇栄養素の役割

栄養素がはたらきによって3グループに分かれることは知っていますね。それぞれの栄養素のはたらきをさらにくわしく見てみましょう。



炭水化物：炭水化物には、糖質と食物繊維があります。糖質はエネルギー源として使われます。食物繊維は消化・吸収されませんが、腸の調子を整え便通を良くします。脳、脂肪組織、筋肉、肝臓などの組織では、常に糖質の代謝（糖質を分解してエネルギーを取り出すはたらき）が行われており、糖質は生命維持のために欠かせない栄養素です。

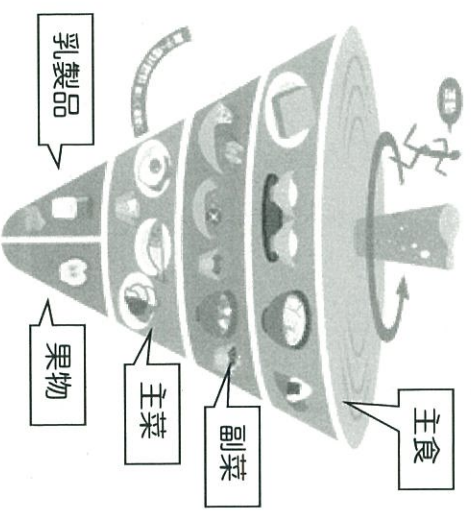
脂質：エネルギー源として使われます。また、細胞膜の成分となるなど体の組織を作ります。過剰なエネルギーは中性脂肪となって、貯蔵脂肪として皮下、腹腔、筋肉間結合組織などに蓄積します。

たんばく質：筋肉、臓器、血液、皮膚、毛髪など、体を作るものになります。また、エネルギー源としても利用されます。体内では常にたんばく質の代謝をくり返しています。

ミネラル：主に骨や歯、血液を作るものになります。ミネラルは各組織で利用され、尿中に排泄されたり、再利用されたりします。

ビタミン：他の栄養素の働きを助け、健康を維持するなど、主に体の調子を整えます。

食事バランスガイド



右のイラストは、1日の食事の目安を表した「食事バランスガイド」です。ごはんやパンなどの主食を中心に、野菜やきのこを使った副菜、肉や魚、卵を使った主菜を組み合わせると体に必要な栄養がまんべんなくとることが出来ます。

体の中の化学反応を起こすためには、様々な栄養素が必要です。

みなさんは成長期ですから、炭水化物や脂質もしっかりととって栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

O作ってみよう！給食レシピ

～カレー豆腐～ 6/1献立

(材料) 4人分

・豆腐	2丁	・サラダ油	小さじ1/2
・ぶたミンチ	80g	・カレールウ	1カケ
・たまねぎ	200g	・カレー粉	少々
・にんじん	60g	・さとう	小さじ1
・グリーンピース	10g	・しょうゆ	大さじ1
・干しいたけ	1g	・中華スープ	小さじ1
・しょうが、にんにく	少々	・酒	小さじ1/2

(作り方)

- ① 油を熱し、しょうが、にんにく、ぶたミンチを炒める。カレー粉、酒を入れる。
- ② にんじん、たまねぎ、干しいたけ(水でもどす)を炒め少量水を加え、中華スープ、砂糖を入れる。
- ③ 豆腐、グリーンピースを入れる。
- ④ しょうゆ、カレールウを入れて完成！

～鶏となすのみぞれ煮～ 6/14献立

(材料) 4人分

・鶏肉	120g	・揚げ油	適量
・片栗粉	少々	・さとう	小さじ1
・塩こしょう	少々	・しょうゆ	小さじ2
・なす	80g	・酒	小さじ1
・だいこん	40g	・酢	小さじ2

(作り方)

- ① 鶏肉を一口大に切り、下味をつけ片栗粉をまぶす。
- ② なすを縦に半分にした後1.5cm幅に切る。
- ③ だいこんをおろし金でおろす。
- ④ 鶏肉となすを揚げる。
- ⑤ だいこんおろしと調味料を合わせ一煮たちさせる。
- ⑥ ④と⑤をからめて完成！