

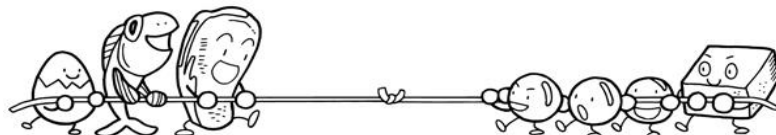


新緑のまぶしい季節になりました。新しい環境にも慣れてきた一方、疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて元気に過ごしましょう。

今月は、たんぱく質について、お知らせします。

体をつくるもとになる

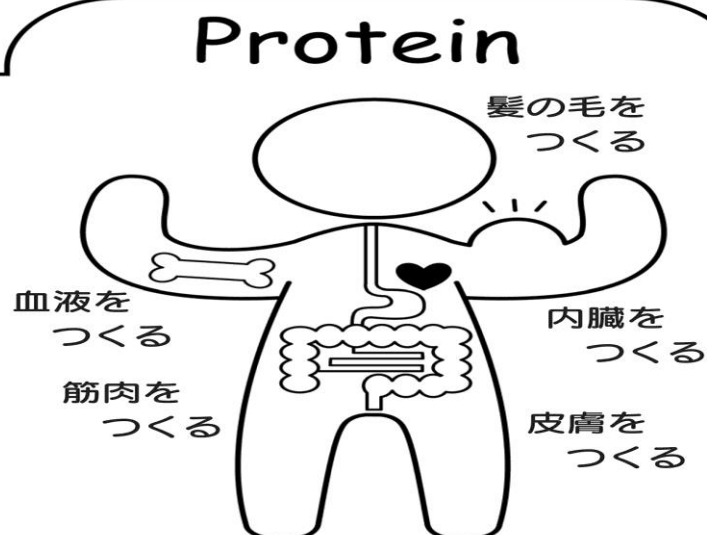
たんぱく質



たんぱく質の働きを知ろう

たんぱく質は体をつくる栄養素で、人間の体内で水分に次いで多い成分です。筋肉や血液、内臓など、体の大切な組織をつくるほか、病気やけがに対する免疫機能を高める働きもあります。不足してしまうと、筋力や体力が衰えたり、感染症にかかりやすくなったりしますので、注意が必要です。

特に成長期にこそ大切な栄養素ですので、丈夫な体づくりのためにもしっかりたんぱく質をとるようにしましょう。



いろいろな食品から

バランスよく摂取しよう

たんぱく質が多く含まれている食品は、**肉、魚介、卵、牛乳・乳製品、豆・豆製品**などです。食品に含まれているたんぱく質は種類も量もさまざまです。肉ばかり、魚ばかりにならないように、いろいろな食品をバランスよくとりましょう。



わかめやこんぶ・ひじきなどの海藻類にもたんぱく質が含まれています。その他、食物せんいやミネラル・ビタミンなども多いため、積極的にとり入れましょう。



コラーゲンもたんぱく質？

コラーゲンはたんぱく質の一種で、細胞や組織をつなぐ役割をしていて、骨の形成や皮膚・骨・目などの老化防止に役立ちます。動物性食品の骨や皮に多く含まれていて、ゼリーの原料であるゼラチンもコラーゲンが主成分です。



給食レシピ



たんぱく質を多く含む「ささみ」と、芝山町のにんじんを使ったレシピを紹介します。

ささみのレモンソース（ささみ4本分）

ささみ	4本	ささみは筋を取って縦半分（下味：塩コショウ、酒）に切り、下味を付ける。
片栗粉	適量	片栗粉をまぶし、油で揚げる。
揚げ油		たれを合わせ、熱いうちにたれで和える。
＜たれ＞		
しょうゆ	大さじ1	※レモンだれはさっぱり味
三温糖	大さじ1	で何にでも合う万能だれで
レモン汁	大さじ1	す。全て同量で作りやすい
水	大さじ1	ので試してみてください。

芝山にんじんケーキ（マドレーヌカップ4個分）

にんじん	60g	にんじんは30gは柔らかくゆでて裏ごしする。
		（半量はゆでて裏ごしする）
		（半量は千切りにする）
グラニュー糖	10g	残りの30gは千切りにしてグラニュー糖をかけて火にかけ、にんじんグラッセを作る。
ホットケーキミックス	80g	
牛乳	40cc	ホットケーキミックスに裏ごしとグラッセのにんじんを混ぜて、オーブンで焼く。粗熱
マドレーヌカップ	4枚	が取れたら、粉糖をかける。
＜仕上げ＞		
粉糖	お好みで	