



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となる力を養うものです。毎日を元気に過ごすためエネルギー効率の良い脂質を上手に摂りましょう。今月は「脂質」についてお知らせします。



五大栄養素の一つです

脂質の働きは…

- ・体を動かすエネルギーとなる
- ・体温を保つ
- ・血管や細胞をつくる
- ・血液の流れを良くする
- ・ビタミンの吸収に役立つ
- ・免疫力を高める

脂質は

適量を心がけて!



植物油やバター・マーガリン・マヨネーズ・ドレッシングなどの脂質は1gあたり9kcalと少量で大きなエネルギー源となります。

とりすぎは肥満や生活習慣病を招くので注意しましょう。

いろんなあぶらをバランスよく!

動物性脂肪

豚からとるラードや牛乳からつくるバター、魚の油などがあります。特に魚の油には脳の働きをよくするDHAや血液サラサラ効果があるIPA(EPA)が含まれていて、注目されています。



植物性脂肪

植物の種や実からとる油が多く、原料には、大豆やとうもろこし、なたね、紅花、ごまなどがあります。油の色や香りに違いがありますので、料理によって使い分けるとよいでしょう。



本当にダイエットが必要かな?

みなさんは、ダイエットをしたことがありますか？
中にはダイエットの必要がないのにしている人もいるのではないのでしょうか。不必要なダイエットは、将来の健康にも悪い影響をおよぼす可能性があります。
自分は本当にダイエットが必要なのかを、しっかりと考えてみましょう。



給食レシピ



今月は、「歯と口の衛生週間」にちなみ、カミカミこんだてを給食に取り入れています。今月のおすすめレシピは、おかずにも、おやつにもおすすめの一品を紹介します。



煮干し入り松葉いも

(さつまいも 1本分)

さつまいも	1本 (250g)
揚げ油	適宜
かえり煮干し	12g
くたれ>	
しょうゆ	小さじ 1
三温糖	大さじ 2
みりん	小さじ 1
水	大さじ 1

<作り方>

- ①さつまいもは皮付のまま千切りにしてカリカリに素揚げする。
- ②煮干しはフライパンで焦げないように乾煎りする。(ポキッと折れるくらいまで)
- ③フライパンでたれを加熱し、フツフツしてきたら①②を入れてからめる。

<注意点>

煮干しは加熱しすぎると苦くなるので、焦げないよう火加減に注意しましょう。