

いただきます～す

給食だより
令和6年5月
四街道市学校栄養士会

＊育て！元気な四街道っ子＊

令和5年度まで取り組んできた「四街道市 弁当の日」は、令和6年度から「第2期四街道市教育振興基本計画」に基づき「四街道市 弁当の日」の趣旨を活かしながら、「サマー（ウィンター）クッキングチャレンジ」に変更することになりました。弁当づくりから家庭での食事づくりへ、家庭とより連携しながら行っていくことになります。

そこで、今年度の「いただきます～す」は、子どもと一緒に作る料理「クッキングチャレンジ」と成長期に大切な「栄養素」について紹介していきます。

～クッキングチャレンジ～



炊飯器でお米を炊こう

炊飯器を使えば、子どもも簡単にご飯を炊くことができます。日常生活の基礎となる食を支えるご飯。ぜひ親子で炊飯にチャレンジしてください。

使う道具：計量カップ（1合180mL）/ボウル/ざる/炊飯器

①米用の計量カップに米を入れて、すり切りにしてはかります。この時、押さえたりゆすったりはしないようにしましょう。



②ボウルに米とたっぷりの水を入れて、軽くかき混ぜたらすぐに水を捨てます。軽く混ぜながら、3～4回水をかえて洗います。



③ざるに取って水を切ります。



④炊飯器の内釜に米と、米の分量の目盛りに合わせて水を入れます。



⑤スイッチを入れて、炊けたらすぐにかき混ぜます。※多くの炊飯器の普通炊きは、吸水や蒸らしの時間も含んでいるため、すぐにご飯を炊くことができ、炊きあがった後はすぐに食べることができます。



～成長期に大切な栄養素～



炭水化物について

炭水化物をしっかりとろう

ご飯やパンなどに多く含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、体を動かすエネルギーとして利用されます。特に脳のエネルギー源はブドウ糖だけです。元気に運動したり、集中力を高めて勉強したりするためにもとても大切な栄養素です。



効果① 体を動かす

炭水化物はエネルギーのもとになり、毎日歩いたり、体を動かしたりするために大切な栄養素です。私たちは1日に必要なエネルギーの約50～70%の炭水化物を食事から摂取しています。成長期にしっかり運動して健康な体をつくるための大切な役割ももっています。

効果② 集中力が増す

ブドウ糖は脳のエネルギー源になります。炭水化物の摂取量が不足すると、脳の栄養が足りなくなり、イライラしたり、ぼ～っとしてしまいます。脳をすっきりさせ、勉強に集中するためにも、炭水化物が多く含まれている食品をきちんと摂るようにしましょう。

炭水化物を多く含む食品・料理

炭水化物は、穀類やいも類、砂糖などを使った食品や料理に多く含まれています。



ご飯



パン



スパゲッティ



うどん



そば



もち



じゃがいも



さつまいも



バナナ



砂糖