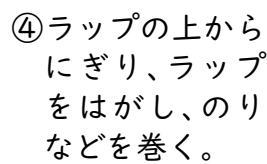
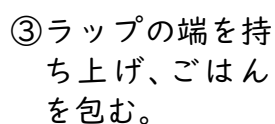
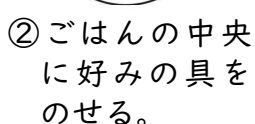
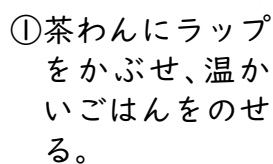


給 食 だ よ り
令 和 6 年 7 月
四 街 道 市 学 校 栄 養 士 会

おにぎりを作ろう

- 作る前にきれいに手を洗う。
- ラップやビニール手袋を使ってにぎる。
- ごはんが温かいうちににぎる。
- 力を入れすぎないように軽くにぎる。
- 持ち運ぶ時は保冷剤と保冷バックを使い、涼しいところで保管する。



ごはんに混ぜるもの：
ふりかけ・ひじきの煮物など
※白ごはんの場合は、軽く塩を
ふる。

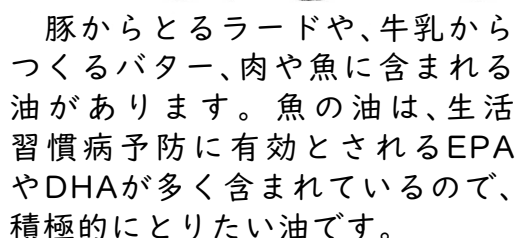
具：梅干し・鮭・おかか・
たらこ・ツナマヨ・
昆布・から揚げなど

形：三角型・俵型・丸型
ハート型など
巻くもの：のり・高菜漬け・
しそなど

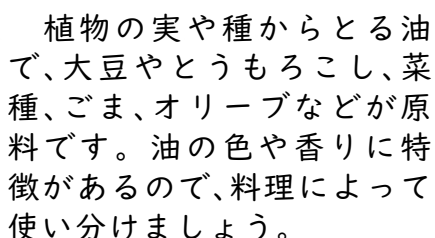
脂質（脂肪・油脂）は、植物油やバター、種実類、ドレッシングなどのほか、肉類や魚類などにも含まれ、1gあたり約9kcalと大きなエネルギー源になります。おもな働きは、細胞膜やホルモンの成分になったり、体温を維持したり、内臓を外部の衝撃から守るクッションの役割があります。脂質は大切な栄養素ですが、とりすぎると肥満や生活習慣病の原因となる場合があるので、その量と種類を考えて摂取することが大切です。



動物性脂肪



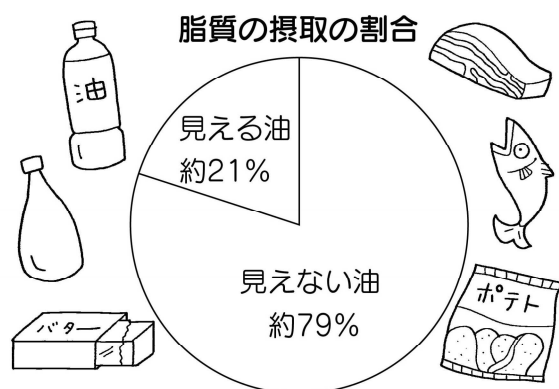
植物性脂肪



EPAとDHAは、かつお、いわし、さば、さんま、ぶりなどの青背の魚の油に多く含まれ、高血圧抑制作用、血栓の予防、血中コレステロールの低下作用など、生活習慣病予防に有効です。また、DHAは脳の神経の伝達物質に関わり、記憶や学習能力が高まる効果があるとも言われ、脳の発達に欠かせない成分です。



「見える油」とは植物油やバター、マーガリンなどのことで、「見えない油」とは肉、魚、乳製品、種実類、菓子などに含まれる油のことです。私たちは、脂質の摂取量の79%を「見えない油」からとっていると言われています。気づかずにとりすぎているかもしれないので、気をつけましょう。



出典 厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」より作成