

いただきます～す

給食だより
令和6年11月
四街道市学校栄養士会

＊育て！元気な四街道っ子＊

5月から7月では、炊飯、おにぎり作り、だし取り、みそ汁作りのチャレンジを紹介しました。

今月は「おかず」作りに挑戦をしてしてみましょう。

～クッキングチャレンジ～



おかずを作ろう

焼く、煮る、炒めるなど、おかず作りには、色々な調理方法があります。今月は、三色の野菜を使った野菜炒めについて、手順を紹介します。ぜひ親子で「おかず作り」にチャレンジしてください

使う道具：包丁/まな板/ざる/フライパン/菜ばし

材料（1人分）：にんじん1/6本・ピーマン1個・キャベツ2枚・油大さじ1/2・塩1つまみ・こしょう少々

①にんじん・ピーマンは軽くこすって洗う。洗った野菜は、ざるに移して水を切る。



②にんじんは、4cmの輪切りにして、5mmのせん切りにする。ピーマンは、半分に切って種を出し、5mmのせん切りにする。キャベツは、しんを取り、4mmに切り、1cmの短冊切りにする



～材料別に切り方を変える理由～

- ・熱の通りを良くする。
- ・味を染み込みやすくする。
- ・食べやすくする。

③フライパンに油を入れて火にかけ、温まったら油を全体にいきわたらせる。



④にんじん・ピーマン
キャベツの順に材料を入れ、手早く炒める。



★おいしくするポイント★

- ・火の通りにくいものから順に炒める。
- ・強火で短時間で炒める。煙が出て焦げそうなら、一度火を消したり、火を弱めたりする。

⑤塩・こしょうで味をつけて、火を止める。すぐにお皿に盛りつける。



～健康を維持する栄養素～ ビタミンAについて



しょうせい ☆脂溶性ビタミン☆ ビタミンA

ビタミンAは脂溶性ビタミンの1つで『レチノール』といい、動物性食品に含まれます。植物性食品に含まれる『β-カロテン』も、吸収される時に小腸でビタミンAに変換されて働きます。目の網膜の主成分であり、物を見るための必須なビタミンです。また、皮膚や粘膜を健康に保つ働きをもち、シミやしわ、肌荒れなどのトラブルを防ぐと共に、細菌やウイルスなどの外敵に対する抵抗力を高め、風邪などの感染症にかかりにくくします。

【不足すると】

暗いところで目が見えにくくなる夜盲症^{やもうしょう}になります。また、皮膚や粘膜が乾燥して硬くなったり、傷つきやすくなります。そのため防御機能が低下して感染症にかかりやすくなり、目の乾き、肌荒れ、胃腸の働きの低下といった症状が現れやすくなります。

【とり過ぎると】

脂溶性ビタミンのため、とり過ぎると肝臓に蓄積され、頭痛、吐き気、発疹、脱毛、肝機能障害などの症状が現れやすくなります。薬剤やサプリメントを大量に、かつ長期的に摂取しなければ、心配はありません。

☆ビタミンAの1日の食事摂取基準（推奨量）☆
（2020年版）

男性(μg RAE)	年齢	女性(μg RAE)
400	6～7歳	400
500	8～9歳	500
600	10～11歳	600
800	12～14歳	700
900	15～17歳	650
850	18～29歳	650
900	30～49歳	700
900	50～64歳	700
850	65～74歳	700
800	75歳以上	650

ビタミンAを多く含む食品

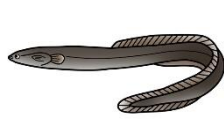
ビタミンAは、豚や鶏のレバー、魚、緑黄色野菜などに多く含まれています。



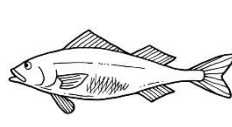
鶏レバー



豚レバー



うなぎ



ぎんだら



にんじん



モロヘイヤ



ほうれんそう

