

しょくいくだより

7月



お子さんと一緒に確かめてみましょう

愛西市教職員会
栄養教諭・学校栄養職員部会

5大栄養素と3つのグループの食品の働き

おもに体をつくる	おもにエネルギー源になる	おもに体の調子をととのえる
栄養素 たんぱく質 無機質	栄養素 炭水化物 脂質	栄養素 無機質 ビタミン

食べ物に含まれている炭水化物・たんぱく質・脂質・無機質・ビタミンは5大栄養素といって、わたしたちが生きていくために欠かせないものです。



鉄は、無機質のなかまで、おもに体をつくったり、からだの調子を整えたりしています。

鉄は、血液の成分で、体中に酸素を運ぶ役目をしている「ヘモグロビン」を作る大切な材料です。

鉄不足が続くと、酸素が行きわたらなくなり、「疲れやすい」「息切れ」「めまい」などの貧血症状がおこってしまいます。

鉄不足にならないために...

- 鉄分が多い食品を食べましょう。
- 好き嫌いがなく、食べましょう。



作ってみよう! 旬の野菜レシピ

きゅうりと大根の簡単おひたし

《材料》4人分

- きゅうり 2本 ☆ 薄口しょうゆ・砂糖 各大さじ1
- 大根 120g ☆ 酢・ごま油 各大さじ1
- かつお節(けずり節) 5g

《作り方》

- きゅうりは小口切り、大根は2mmのいちよう切りにし、皿に入れてラップをして500Wの電子レンジ2分ほど加熱する。
- ☆の調味料を混ぜ合わせて①にかける。
- かつお節を散らす。



イート イングリッシュ ★Eat English★ watermelon(ウォーターメロン):すいか