

～栄養バランスのよい食事を選ぶ力を身に着けよう～

今年度の給食も、残すところあとわずかとなりました。3月は、3年生の皆さんにとっては給食を食べることのできる最後の月となります。また、1、2年生のみなさんも、3月の給食が終わってから4月の給食が始まるまでの約1ヶ月間は、給食が無いので、自分で昼食を買う機会が多くなるかもしれません。自分で選ぶ時は、つい好きなものばかりを買いたくなってしまうかもしれませんが、そんな時でも、少し栄養バランスのことを気にかけてください。

右のイラストは、コンビニ等で手軽に買えるメニューをグループ分けしたのですが、それぞれのグループは、栄養バランスに少し問題があります。問題点を考えてみましょう。

【問題点】

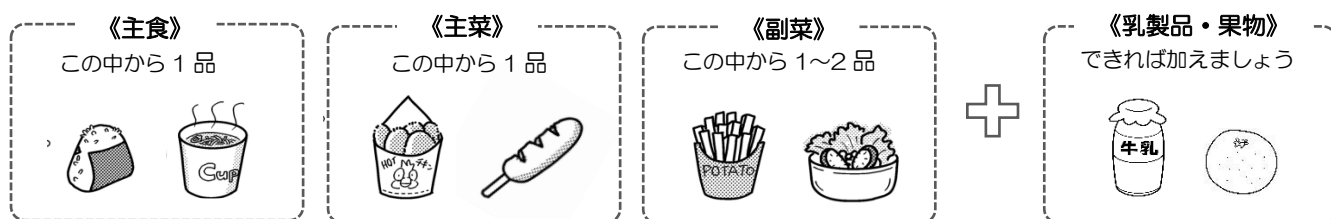
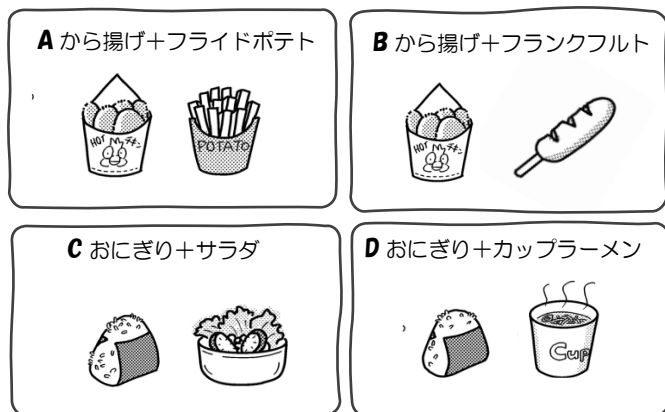
A,B:揚げ物同士や肉同士の組み合わせは、脂質の摂り過ぎに。

C:タンパク質の供給源になる食品がありません。

D:炭水化物のみの組み合わせです。

【解決策】

A～Dの組み合わせでは、どれも栄養バランスに偏りが生じてしまいますが、これらの中から栄養バランスが整う組み合わせを作ることはできます。まず、米や麺、パンなどの「主食」の中から1品選び、次に、肉や魚、卵、大豆などを主に使った「主菜」の中から1品、最後に、野菜や海藻、芋などを使った「副菜」の中から1～2品選んで組み合わせることを意識しましょう。さらに、牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品や手軽に食べられるバナナやみかんなども組み合わせると、より一層栄養バランスの整った食事になります。



～献立紹介～

バターチキンカレー

給食が無い日のランチにいかがですか♪

《材料》4人分

ターメリックライス

米…2.5 合 白ワイン…小さじ1 白こしょう…少々

おろしにんにく・食塩・ターメリック…各小さじ1/2

バターチキンカレー

鶏モモ肉(ひと口大)…250g

A(おろしにんにく・おろし生姜…各小さじ1 食塩…小さじ1/4

プレーンヨーグルト…50g ターメリック…小さじ1/2)

玉葱(スライス)…100g ソテードオニオン…120g

おろしにんにく・おろし生姜…各小さじ1 ホールトマト缶…250g

トマトペースト…20g 牛乳…50cc 生クリーム…30cc

バター…20g サラダ油…小さじ1 カレー粉…小さじ2

食塩・砂糖…各小さじ1/2 水…80 cc

《作り方》

- ① ターメリックライスは、分量の水と調味料を入れて炊く。
- ② 鶏肉はAの調味料と一緒に30分～1時間漬け込む。
- ③ 鍋にサラダ油、にんにく、しょうがを入れ弱火で炒め、香りが出てきたら玉葱がしんなりするまで炒める。
- ④ 漬け込んだ調味液ごと鶏肉加え、表面がある程度焼けたらホールトマト、トマトペースト、水を加え煮込む。
- ⑤ ソテードオニオン、カレー粉、食塩、砂糖を加えさらに煮込む。
- ⑥ 牛乳、生クリーム、バターを加え仕上げる。

※塩分量や水分量は作りながら調整してください。

※仕上げに入れる乳製品の量はお好みで加減してください。プレーンヨーグルトやココナッツミルクもおすすめです。

