



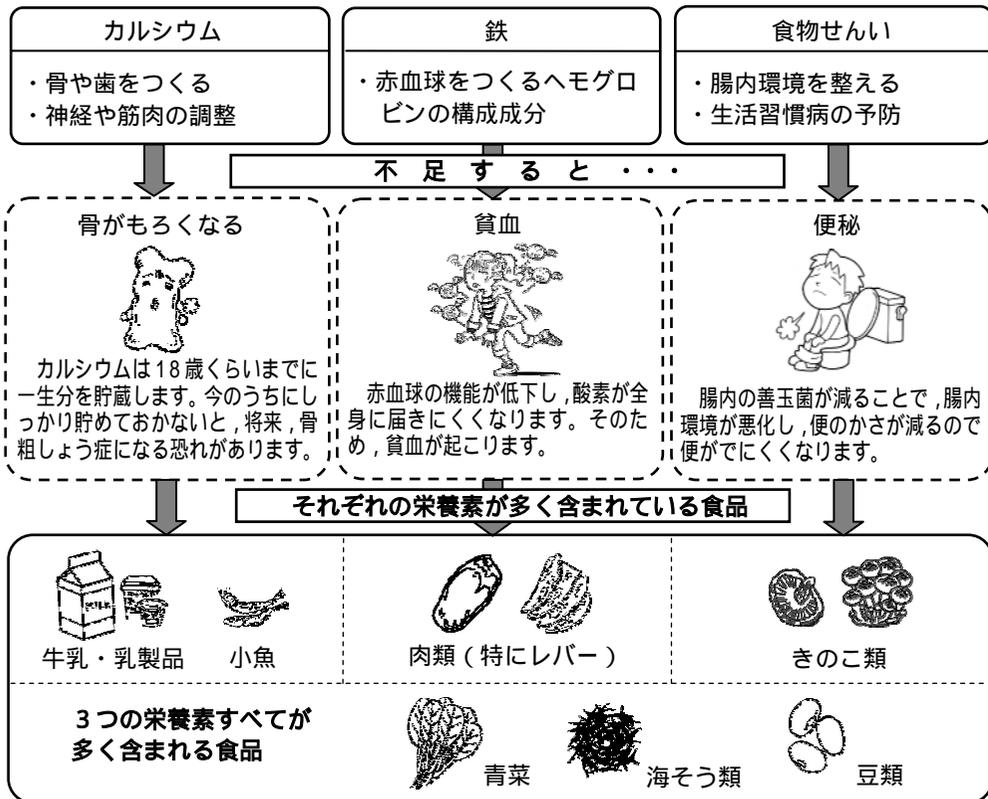
# 食育だより

広島市立祇園中学校

2月に入り、寒さの厳しい日が続いています。栄養バランスの良い食事をとり、寒さに負けない強いからだを作りましょう。

## 意識してとりたい 不足しがちな栄養素

カルシウム、鉄、食物せんいは、成長期の生徒には、必要不可欠な栄養素ですが、不足しがちな栄養素でもあります。普段の食事の中で、意識してとるように心がけましょう。



給食では、カルシウム・鉄・食物せんいがしっかりとれるように、ほうれんそうや小松菜を使った和え物やひじきのサラダ・煮物、大豆を使った煮物などを毎月取り入れています。ご家庭でも意識して食べてもらえると、必要な栄養素がしっかりとれると思います。



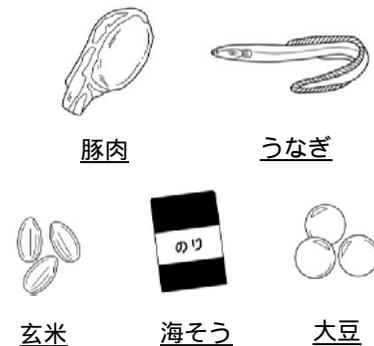
## 栄養ミニ情報 ビタミンB1

ビタミンB<sub>1</sub>は、糖質が体内でエネルギーに変わるときに使われるビタミンです。たくさん運動をする人や疲れやすい人、糖質をたくさんとる人（糖質を脂肪に変えたくない人）は積極的にとりたい栄養素です。

### ● ビタミンB<sub>1</sub>が不足すると... ●

- ・疲れやすくなる
- ・脚気
- ・食欲がなくなる

### ● ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食品 ●



● <sup>かけ</sup>「脚気」ってどんな病気？ ●

脚気とは、ビタミンB<sub>1</sub>不足により、足がしびれたり動けなくなったりする病気です。

白米が主流になり始めたころから患者が増え、明治から昭和初期まで「国民病」といわれるほど流行しました。

### 給食の献立から <小松菜の炒め物>

- <材料4人分>
- ちりめんいりこ 大さじ3
  - 小松菜 1束
  - キャベツ 葉2枚
  - 油 小さじ1
  - しょうゆ 小さじ1
  - こしょう 少々

#### <作り方>

キャベツは短冊切り、小松菜は2~3cmに切る。油を熱し、ちりめんいりこ、キャベツを炒める。小松菜を加えて味付けをし、仕上げる。

朝ごはん  
作ってみよう



### 給食の献立から <大豆の磯煮>

- <材料4人分>
- さつま揚げ 30g
  - 大豆水煮 120g
  - つきこんにゃく 60g
  - 乾燥芽ひじき 12g
  - 炒め油 適量
  - しょうゆ 大さじ1と1/2
  - さとう 大さじ1
  - みりん 小さじ1
  - だし汁 少々

#### <作り方>

さつま揚げは短冊切り、つきこんにゃくは食べやすい長さに切り、乾燥ひじきは戻しておく。油を熱し、こんにゃく、にんじん、ひじきを加えて炒め、だし汁を入れて煮る。大豆を加え、調味する。さつま揚げを加えて、煮含める。

作り置きしておくと、朝ごはんできられるね

