



# 食育だより

広島市立祇園中学校



## 栄養ミニ情報「マグネシウム (Mg)」

マグネシウムは、カルシウムなどと同じ無機質のひとつで、私たちの体の中で大切な働きをする栄養素です。

紅葉が美しく、秋の深まりを感じる季節になりました。いろいろな種類の旬のおいしい野菜や果物が出回る時期です。自然の恵みに感謝して、秋の味覚を楽しみましょう。



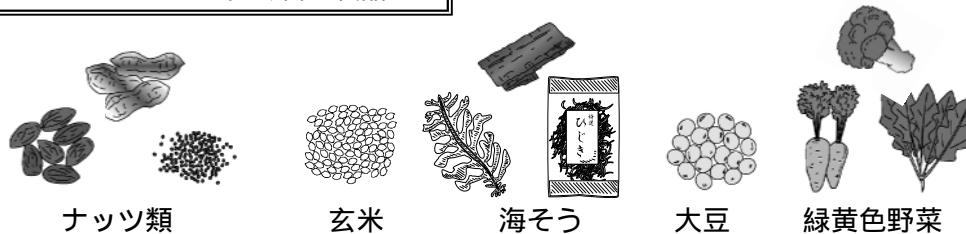
かぜの予防には、手洗い・食事・運動・睡眠が大切です。基本は栄養バランスのよい食事を心がけることです。ふだんから規則正しい生活を送り、かぜに負けない体づくりをして、冬を迎える準備をしましょう。



### マグネシウムが不足すると・・・



### マグネシウムを多く含む食品



抵抗力を高める **たんぱく質**

免疫力を高める **ビタミンC**

のど・鼻の粘膜を保護 **ビタミンA**

緑黄色野菜      ほうれんそう

疲労回復 **無機質**

朝ごはんに作ってみよう

給食の献立から **小松菜の炒め物**

<材料 4人分>

ベーコン	2枚
小松菜	1/2束
キャベツ	1/6こ
ホールコーン	60g
炒め油	適量
しょうゆ	大さじ1・1/3
食塩	少々
こしょう	少々

<作り方>

ベーコンは短冊切り、小松菜は2～3cmに切り、キャベツはせん切りにして、ゆでておく。

ホールコーンは容器から出し、そのまま使用する。

フライパンに油を熱し、ベーコンを炒める。

小松菜、キャベツ、コーンを入れて、さらに炒め、調味する。

忙しい朝に簡単にでき、ビタミンA、ビタミンCも豊富なので、風邪の予防にぴったりな、一石二鳥の一品です。

**10月の残食について**

ごはんの残りが多い日がありました。寒暖の差が激しい時期です。しっかり食べて、元気に過ごしてほしいものです。

**平均残食率**

パン (0.9%)  
 ごはん (6.8%)  
 おかず (2.4%)

**よく食べた料理**

・大学いも (0.1%)    ・豚肉の竜田揚げ (0.2%)  
 ・蒸ししゅうまい、三色ソテー、ジャーマンポテト、中華そば (0.3%)  
 ・さばの煮つけ (0.5%)

**残食が多かった料理**

・肉豆腐 (7.6%)    ・ごまあえ、中華丼 (5.6%)  
 ・酢の物 (4.9%)    ・きのこ野菜の炒め物 (4.6%)  
 ・生揚げの中華煮 (4.2%)    ・さつま汁 (4.1%)