

いただきます～す

給食だより
令和7年2月
四街道市学校栄養士会

＊育て！元気な四街道っ子＊

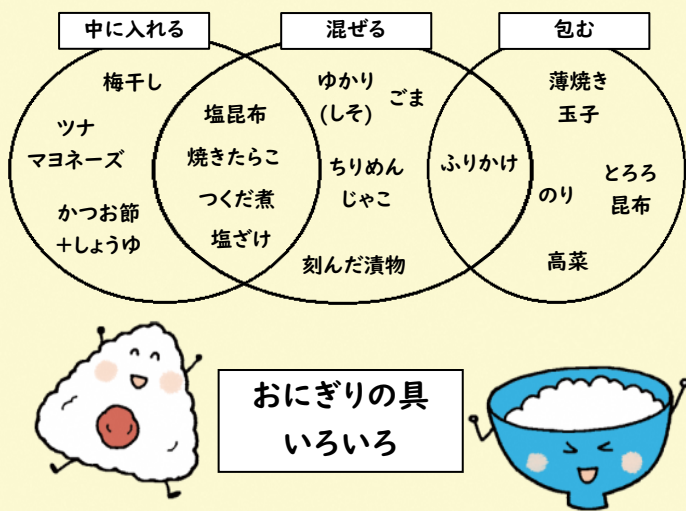
これまでに、米を炊く、おにぎりを作る、簡単なおかずを作るなどのチャレンジを紹介しました。今月は、今までの内容を参考にして、おにぎり弁当を作ってみましょう。



～クッキングチャレンジ～ おにぎり弁当を作ろう

おにぎりは、ラップフィルムを
使ってにぎろう！

手には、見えない菌がたくさんいて、洗っても完全にきれいにはなりません。そのため、直接ご飯に触れないよう、ラップフィルムで包んでおにぎりを作りましょう。具を混ぜたり、詰めたりするときも、乾いた菜箸やしゃもじを使いましょう。



基本の弁当の詰め方

弁当に料理を詰める時は、詰める順番や詰め方にポイントがあります。食べる時にきれいに収まっていることは、見ためだけでなく、それぞれの料理が混ざらずに、おいしさを保つためにも大切なことです。料理が偏らないように、すき間なく詰めましょう。

①主食(おにぎり)を詰める

- ・おにぎりは、弁当箱にサイズを合わせて作ることがポイントです。
- ・三角よりも、丸や俵型の方が詰めるのが簡単です。

②主菜を詰める＝形のしっかりしたおかずを詰める

- ・冷ました肉や魚、卵などの主菜となるおかずを、形をそろえて詰めます。
- ・大きいおかずを先に詰めれば、自然とほかのおかずの位置も決まります。

③副菜を詰める＝形を変えられるおかずを詰める

- ・残りのスペースに形を調整できる小さいおかずを詰めます。
- ・形が整いにくいものや味がうつりやすいものは、アルミカップなどに入れて詰めましょう。



～体を健康に保つ栄養素～

食物繊維について

食物繊維は、わたしたちの体内にある消化酵素では消化できない成分のことをいいます。以前は、体に有益な成分とは思われていませんでしたが、近年さまざまな効用があることがわかり、食物繊維は第六の栄養素ともいわれるようになりました。

食物繊維は、水に溶ける「水溶性食物繊維」と水に溶けない「不溶性食物繊維」に分けられます。両方とも、大切な働きをしますので、さまざまな食品をバランスよく食べるようにしましょう。

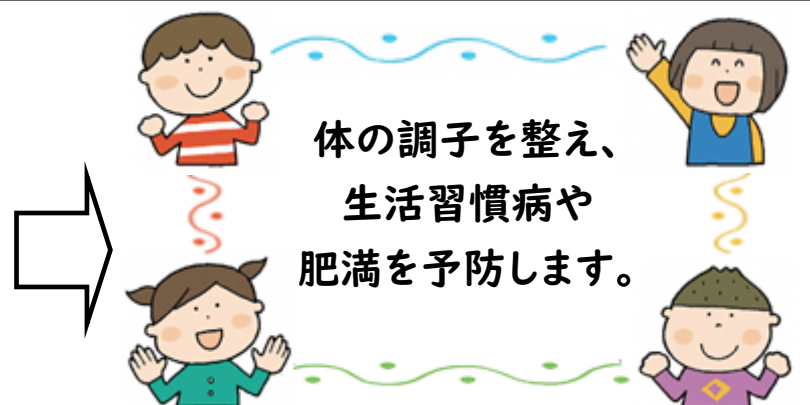
食物繊維の働き

水溶性食物繊維

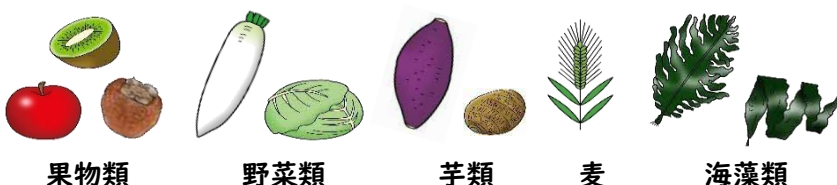
- ・コレステロールの吸収を妨げる
- ・血糖値を緩やかに上昇させる
- ・消化の速度を抑制する

不溶性食物繊維

- ・腸の運動を促進する
- ・便の量を増加させて排泄を促す
- ・腸内環境を整えて、有害物質を排出する



水溶性食物繊維を多く含む食品



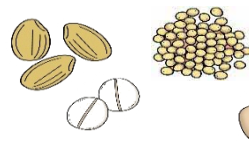
果物類

野菜類

芋類

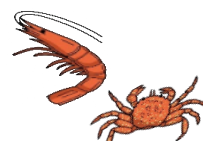
麦

海藻類



穀類

豆類



甲殻類の殻

きのこ類



ごぼう

主食の精白米に玄米や麦を加えたり、サラダや汁物に野菜だけでなく海藻やきのこを入れたり、工夫をしてみましょう。