

いただきます～す

給食だより
令和6年7月
四街道市学校栄養士会

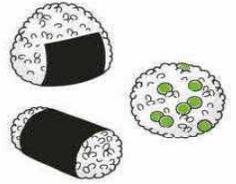
育て！元気な四街道っ子

～クッキングチャレンジ～

おにぎりを作ろう

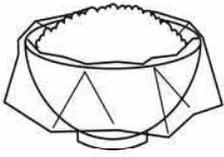
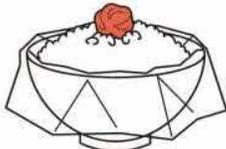
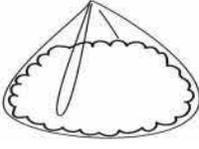


おにぎりは、手軽に持ち運べて、そのまま食べられるので、野外活動などでも活躍する便利な食べ物です。ごはんだけでも作ることができ、中に入れるものや混ぜるもの、形、巻くものをかえるだけで、様々なおにぎりに変化します。栄養のバランスを考えたり、地域の特産物や好きな食べ物などを入れたりして、自分だけのオリジナルおにぎりをつくってみませんか？



おにぎり作りのポイント

- 作る前にきれいに手を洗う。
- ラップやビニール手袋を使ってにぎる。
- ごはんが温かいうちににぎる。
- 力を入れすぎないように軽くにぎる。
- 持ち運ぶ時は保冷剤と保冷バックを使い、涼しいところで保管する。

 <p>①茶わんにラップをかぶせ、温かいごはんをのせる。</p>	 <p>②ごはんの中央に好みの具をのせる。</p>	 <p>③ラップの端を持ち上げ、ごはんを包む。</p>	 <p>④ラップの上からにぎり、ラップをはがし、のりなどを巻く。</p>
<p>ごはん混ぜるもの： ふりかけ・ひじきの煮物など ※白ごはんの場合は、軽く塩をふる。</p>	<p>具：梅干し・鮭・おかか・たらこ・ツナマヨ・昆布・から揚げなど</p>	<p>形：三角型・俵型・丸型・ハート型など 巻くもの：のり・高菜漬け・しそなど</p>	

～成長期に大切な栄養素～ 脂質

脂質（脂肪・油脂）は、植物油やバター、種実類、ドレッシングなどのほか、肉類や魚類などにも含まれ、1gあたり約9kcalと大きなエネルギー源になります。おもな働きは、細胞膜やホルモンの成分になったり、体温を維持したり、内臓を外部の衝撃から守るクッションの役割があります。脂質は大切な栄養素ですが、とりすぎると肥満や生活習慣病の原因となる場合があるので、その量と種類を考えて摂取することが大切です。



……いろいろな油をバランスよく！……

動物性脂肪



豚からとるラードや、牛乳からつくるバター、肉や魚に含まれる油があります。魚の油は、生活習慣病予防に有効とされるEPAやDHAが多く含まれているので、積極的にとりたい油です。

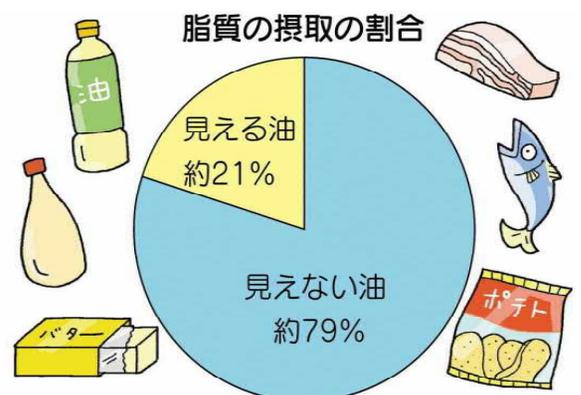
植物性脂肪



植物の実や種からとる油で、大豆やとうもろこし、菜種、ごま、オリーブなどが原料です。油の色や香りに特徴があるので、料理によって使い分けましょう。

見える油と見えない油

「見える油」とは植物油やバター、マーガリンなどのことで、「見えない油」とは肉、魚、乳製品、種実類、菓子などに含まれる油のことです。私たちは、脂質の摂取量の79%を「見えない油」からとっていると言われています。気づかずにとりすぎているかもしれないので、気をつけましょう。



魚の油に注目！

EPAとDHAは、かつお、いわし、さば、さんま、ぶりなどの青背の魚の油に多く含まれ、高血圧抑制作用、血栓の予防、血中コレステロールの低下作用など、生活習慣病予防に有効です。また、DHAは脳の神経の伝達物質に関わり、記憶や学習能力が高まる効果があるとも言われ、脳の発達に欠かせない成分です。

