

給食室の窓から

2022.12

寒さの厳しい季節になってきました。
風邪を引きやすい時期にもなりますので、からだのあたたまる食事で
寒さを乗り切っていきましょう！



身に付けよう！副菜力！！

副菜ってどんな役割があるの？

副菜は、体の調子を整える役割があるビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源になります。発育にも欠かすことができず、不足すると下記のような不調が現れることがあります。また、副菜から摂取できるビタミンは、糖質、たんぱく質、脂質の代謝をスムーズに進める役割も担っています。ビタミンの摂取量が足りないと、主食、主菜で取り入れたせっかくの栄養素を活かすことができません。子どもの場合は、おおよそ 50g程の野菜やいも、きのこ、海藻などを合わせた一品をつけると良いといわれています。

カルシウム不足

骨が弱くなる



鉄不足
貧血になる

食物繊維不足

お腹の調子が悪くなる



ビタミン B1 不足
元気がなくなり、心理的
に不安定になる

ビタミン A 不足

暗い中で目が見えにく
くなる



ビタミン C 不足
歯茎や皮下などから
出血する

副菜をおいしく食べるポイント！

《野菜に食材をプラスしておいしい副菜をつくりましょう。》

果物	日本では、果物は食後のデザートと考えられがちですが、「野菜」と同じような栄養素が含まれています。果物を加えると、酸味と甘さが加わって、子どもにとって食べやすくなります。 例：にんじんとオレンジのサラダ（ゆでた千切りにんじんとオレンジを和える）	
だし素材	だしの素材を加工した「花かつお」、「塩昆布」やしらす干しなどはうま味が豊富。味の決め手になり、小分けしたパックを使えば、クイック調理にもなります。	
油揚げ	薄切りにした豆腐を揚げた油揚げはだしが染み込みやすく、焼くと香ばしくなるので、様々な副菜に利用できます。	
納豆やチーズ	濃厚なうま味があり、まろやかな味わいの食材は、野菜の和え物に加えるだけで、味と食感のアクセントになります。	
海藻類	食物繊維が豊富な海藻は、ごま油などの風味を加えて煮たり、マヨネーズなど食べ慣れた調味料で野菜と一緒に和えると食べやすくなります。	
梅干し	様々な効能がある日本の食材。そのまま食べるだけでなく、細かくすれば酸味調味料として役立ちます。	