

いただきます～す



給食だより
令和6年6月
四街道市学校栄養士会

育て！元気な四街道っ子

コロナ禍から、ソロキャンプ、ベランピングなどアウトドアを楽しむ機会が増えてきました。また、大きな災害への備えも盛んになっています。便利な器械を使うだけでなく、火やガスでお米を炊くこともチャレンジしてみたいはいかがでしょうか。

～クッキングチャレンジ～



鍋でお米を炊こう

文化鍋、土鍋、フライパン、飯盒、メスティンなど、色々な鍋がありますが、基本の水分量、火加減を覚えれば、子どもも簡単に鍋でご飯を炊くことができます。ぜひ親子で「鍋で炊飯！」にチャレンジしてください。

使う道具：計量カップ（1合180ml）/ボウル/ざる/鍋

①米用の計量カップに米を入れて、すり切りにしてはかる。
この時、押さえたりゆすったりはしないようにする。



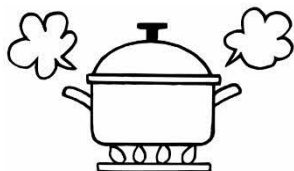
②ボウルに米とたっぷりの水を入れて、軽くかき混ぜたらすぐに水を捨てる。
軽く混ぜながら、3～4回水をかえて洗う。すぐにざるに取って、水を切る。



③水を入れ、米を浸す。
水の量は
米1合に対し200mlが目安
（無洗米は1合に対し220ml）
30分以上浸し、吸水させる。

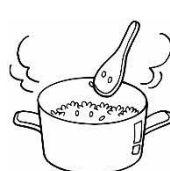


④鍋を火にかけ、火加減に注意しながら加熱する。



沸騰するまでは中～強火（約8～10分間）
↓
吹きこぼれない程度に火を弱める（約2～3分間）
↓
水が引いたら弱火にする（約12～15分間）
↓
火を消して蒸らす（約10分間）

⑤ぬらしたしゃもじで、ご飯粒をつぶさないように、軽くかき混ぜる。



ゆっくりと温度が上がる、土鍋などを使うと、お米がふっくらとおいしく炊きあがります。

～成長期に大切な栄養素～ たんぱく質について

たんぱく質は体づくりに大切な栄養素！

肉や魚などに多く含まれているたんぱく質は、体内でアミノ酸に分解され、筋肉や内臓、血液やホルモンなど、私たちの体をつくる大切な栄養素です。1日3食きちんと食べていれば、過不足することはありませんが、食事を抜いたり、サプリメントで取りすぎたりする場合は、注意が必要です。



効果① 体をつくる

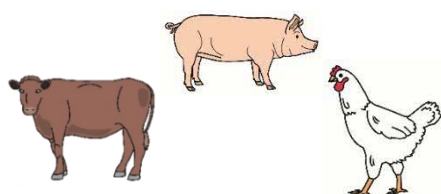
私たちの体のあらゆる組織は、おもにたんぱく質からできています。体をつくるためのアミノ酸は20種類あり、そのうちの9種類は食品から摂取しなければなりません。たんぱく質は体内で常に分解と生成を繰り返しているため、毎日の食事がとても大切です。

効果② 免疫力を高める

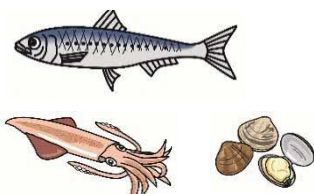
たんぱく質は、体の大切な組織をつくるほかに、病気やけがに対する免疫機能を高める働きもあります。不足すると筋力や体力が衰えたり、感染症にかかりやすくなったりするので、丈夫な体作りのためにも、しっかりたんぱく質をとりましょう。

たんぱく質を多く含む食品・料理

たんぱく質は、肉や魚介、卵、豆・豆製品、牛乳・乳製品などに多く含まれています。



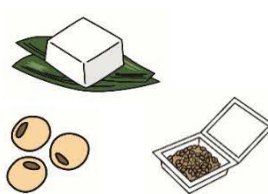
肉



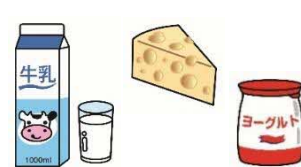
魚介



卵



豆・豆製品



牛乳・乳製品