



佐賀県立佐賀商業高等学校 定時制

皆さん、夏季休業中は有意義に過ごせましたか。まだまだ暑い日が続きそうですが、つつい冷たいものばかり食べていると、食事の時、なかなか食欲がわきません。しっかり食事をしないと栄養が偏り、体調を崩してしまいます。生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。

8月31日は「野菜の白」

おもに体の調子を整える働きをする野菜は、成人で1日350g～400gとることが望ましいとされています。7歳以上の子どもでも1回の食事で両手一杯が大体の適切な量とされます。野菜は、炒めたり、ゆでたりすることでかさが減り、たくさん食べられます。夏の太陽をたっぷり浴びた野菜がたくさん出回る時期です。おいしい野菜をたくさん食べましょう。

あさ
朝ごはんから
やさい
野菜を
た
食べよう！

あさ
朝ごはんを食べないと、
1日に食べることのできる
野菜の量がぐんと減ってし
まいます。



サラダだけでなく
バリエーション豊かに！



生で食べるサラダより、ゆでたり、煮たり、炒めた
野菜の方がたくさん食べられます。



いろいろな野菜を
た
楽しもう！



野菜は季節の旬をとくに感じられる食べ物です。市場
によく出回り、価格も手頃になりやすいので、日々の
食生活にうまく取り入れましょう。

けんこう まも
健康を守るスーパーサブ、野菜のおかず！



ごはんには野菜のおかずを添えることで無理なく野菜が
食べられます。外食でもできれば単品で野菜のおかずを
とりましょう。



※山梨県甲州市「塩山式手ばかり」による、生キャベツやレタスでとる場合の量。ゆでたり、煮たり、炒めた野菜の場合は
片手に山盛り1杯が目安です。

佐賀県立佐賀商業高等学校

日付	献立名	主に体の組織をつくる食品群						主にエネルギーになる食品群						調味料	栄 養 価			
		1群 肉・魚・卵 豆・豆制品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・麺・いも・砂糖	6群 油	7群 米・麦	8群 豆・大豆製品	9群 油脂	10群 砂糖	11群 食塩	12群 香辛料		熱量 (kcal)	蛋白 (g)	脂質 (g)	カルシ ウム (mg)
25 (木)	ハヤシライス／牛乳	豚肉	牛乳		玉ねぎ	米、麦、小豆	バター	塩、こしょう、赤ワイン 鶏ガラスープ、ケチャッ プ、デミグラスソース トマトジュース							850	29.7	26.7	402
	野菜サラダ	ハム	あらめ	トマト	きゅうり、キャベツ、大根		ドレッシング											
	抹茶プリン	卵				砂糖		抹茶										
26 (金)	ご飯／牛乳		牛乳			米、麦									671	30.1	15.1	306
	魚の西京焼き	魚、みそ			生姜	砂糖、はちみつ		塩、酒										
	大根おろし／レモン				大根、レモン			醤油										
	卵の花炒り煮	丸天、おから、油揚げ		にんじん	たまねぎ、さやいんげん	砂糖		平子、醤油、みりん										
29 (月)	かしわ汁	鶏肉、ちくわ		にんじん	ごぼう、干しいたけ ねぎ	しらたき		塩、醤油							721	31.2	17.1	290
	豚丼／牛乳	豚肉	牛乳		玉ねぎ、菜ねぎ	米、麦、しらたき	油	醤油、みりん、酒										
	酢の物 ずまし汁	ひじき、わかめ	にんじん	生姜、きゅうり、えのきたけ	砂糖			醤油、酢、塩										
30 (火)	ご飯／牛乳		牛乳		かいわれ大根、しめじ	麦		醤油、塩、鰹節							865	33.8	24.0	334
	エビフライ	えび、麦				パン粉、小麦粉	油	塩、こしょう、酒										
	マカロニサラダ	ハム	にんじん	きゅうり	マカロニ	マヨネーズ		塩、こしょう、醤油										
	肉じゃが	豚肉、グリーンピース	にんじん	たまねぎ、干しいたけ 生姜	しらたき、砂糖			酒、醤油										
31 (水)	みそ汁	油揚げ、みそ	にんじん	キャベツ				平子							993	41.3	35.1	454
	ひじきご飯／牛乳	鶏肉	牛乳、ひじき			米、麦、砂糖		醤油、酒										
	豆腐ハンバーグ	豆腐、豚肉、麦 高野豆腐	牛乳、スキムミルク		玉ねぎ	パン粉、砂糖	油	醤油、みりん										
8月の平均	バリエーションサラダ	シーチキン缶	きゅうり	にんじん	大根、きゅうり	砂糖	ごま	醤油、酢							820	33.2	23.7	357
	みそ汁	油揚げ、みそ	南瓜	ねぎ				平子										

※アレルギー物質を含む食品(卵、小麦、そば、乳、落花生、えび、かにを原材料にした食品)には太字、下線部で表示しています。

栄養の帆船

大海原を進むヨットに例えて食べ物の栄養とその働きを知りましょう。

ジブセル…果物

ビタミンCが多く、免疫力を高める。炭水化物(糖質)も含み、エネルギー源にも。

ブーム…野菜

ビタミン源となり、体の調子を整え、炭水化物がエネルギーになるのを助ける。カルシウムなどミネラルも含む。

ハル(船体)…肉や魚、卵、大豆製品など

おもにたんぱく質源。丈夫な体をつくる。

キール(竜骨)…油や脂肪

脂質源。熱を生み出すエネルギー源。体をつくるためにも大切なものだが、とりすぎに注意。

うみ 海…水

忘れられがちですが、船が浮かんで進むためにはたくさん必要です。暑い夏はとくに意識して水分をとりましょう。

メインセル(帆)…ご飯やパン

おもに炭水化物(糖質)源。船を進めるエネルギーになる。

マスト(帆柱)

…牛乳、乳製品、小魚、海そう

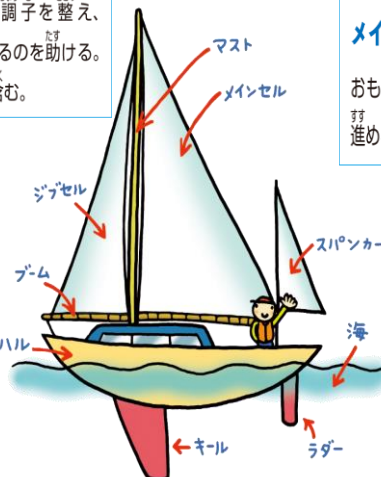
カルシウムなどのミネラル源。丈夫な骨や歯をつくる。

スパンカー…お菓子やジュース

生活に潤いや楽しみを与え、気持ちを前向きにする。ただし、この帆だけで船は進みません。

ラダー(かじ)…あなた

生きるために必要な栄養を毎日バランスよくとり、人生という名の船の進路を決めるのはあなたです。



食事のとり方の基

食事のとり方は毎日の給食を手本にするとわかりやすいです。学校給食は「生きた教材」と言われています。まずご飯やパン、パスタなどの炭水化物が多い食品を主食にします。そしてたんぱく質源となる肉や魚や卵の料理をの主食をとります。副菜にはビタミンやミネラル(無機質)を多く含む野菜や海藻のおかず、そして献立全体の栄養バランスを整え、とくに日本人が不足しがちなカルシウムを補う牛乳1本の構成です。さらにビタミンやエネルギーの供給源として季節の果物をいれてもよいでしょう。なお、野菜については、1日あたり350g以上とると健康的と言われています。朝食から意識して野菜をとらないとこの量はなかなか満たせません。

給食は食事のお手本



料理 こぼれ話 ジャンバラヤ

ジャンバラヤは、アメリカのルイジアナ州ニューオリンズで生まれた料理で、「ニューオリンズ風(エリア)」ともいい、スペイン人が伝えた料理といわれています。なぜこの名前がついたかにはこんなお話もあります。昔、旅人が、夜遅くにおなか減ってホテルに到着し、食事を頼みまし



た。ホテルの支配人はキッチンに行って、コックのジャンに「ジャン、バラエズ(ジャン、とにかく集めろ)!!」とお国言葉で命じ、それが席まで聞こえてきました。ジャンが残り物で急いで作ったバリエア風の料理を食べた旅人ですが、そのあまりのおいしさに感激し、「ジャンバラエズ、ジャンバラエズ」と言って喜んだそうです。また昔、ここがフランスの植民地だったため、フランス語でハムを意味する「ジャンボン」から、この名がついたという別の説もあります。ハムはジャンバラヤには欠かせない材料の1つです。

体をつくる栄養素だけで筋肉はできるのか

「筋肉はたんぱく質でできているから、たんぱく質をたくさんとればいい」と思っている人はいませんか? そう私たちの体を構成している主な栄養素はたんぱく質です。でも、生きるために必要な栄養素は、炭水化物や脂肪、ビタミンやミネラル(無機質)などがあり、どれも重要な栄養素です。こららは連携してはたりますから何かだけ多くとってうまく動きません。

1つの栄養素をたくさんとるよりも、いろいろな食品を組み合わせ、バランスよく栄養素が摂取できていれば、市販されているたんぱく質のサプリメントの「プロテイン」をとり入れる必要はありません。プロテインなどのサプリメントは、いつもの食事では摂取が難しかったり、量を多くとることが困難な栄養素を補うもの(サプリメント)として考えるとわかりやすいと思います。栄養摂取は食事から行うのが基本です。

どれも大切!

