

# 10月給食だより

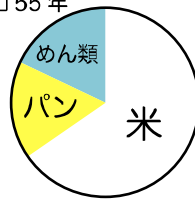
魚津市健康センター

## お米でしっかり栄養補給！！

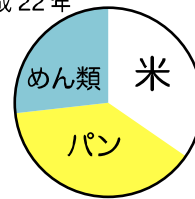
米は炭水化物が豊富で、体を動かすエネルギー源として欠かせない食べ物ですが、近年、食生活の変化により、米の消費量が減少しているといわれています。しかし、米を中心とした食事は魚介や肉、野菜、大豆製品などのおかずと組み合わせやすく、健康を維持するための栄養素をバランスよくとることができます。毎食の食事の中で、ごはんなどの主食をしっかり食べていないと、食後におなかが減ってお菓子など食事以外のものをとりがちです。お米をしっかり食べて栄養バランスのよい食生活をめざしましょう。



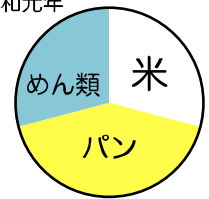
昭和 55 年



平成 22 年



令和元年



## お米の栄養

(子ども 1 人前、米 50 g あたり)

出典 世帯あたり穀類支出額内訳 (総務省統計局調査)

成分	含有量	主な働き	その他の食品で摂取する場合
エネルギー	179kcal	エネルギー源	ドーナツ 2/3 個 (50g)
たんぱく質	3.1g	血や肉などの体の基礎をつくる	牛乳 コップ 1/2 杯 (90ml)
脂質	0.5g	細胞をつくる	クリームパン 1 かけ
ビタミンB1	0.04mg	糖質の代謝に関わる	キャベツ 葉(大)4 枚 (100g)
ビタミンB2	0.01mg	糖質・脂質・たんぱく質の代謝に関わる	だいこん 輪切り 3cm (100g)
鉄	0.4mg	酸素を運び、貯蔵する	とうもろこし 1/4 本 (50g)
カリウム	45mg	ナトリウム(塩)の尿中排泄を促す	きゅうり 1/4 本 (25g)
亜鉛	0.7mg	成長を促進し、味覚を正常に保つ	ほうれんそう 1/2 束 (100g)
食物繊維	0.3g	腸内環境を整える	レタス 葉(大)2 枚 (25g)

お米は、過剰摂取が問題となつてい  
る脂質量が少なく、食塩は 0g。  
そして、健康に生きるために必要な  
栄養素をしっかり含んでいます。

## ブロッコリーと卵の炒めもの

(材料 4 人分)

ブロッコリー 1/3 株 (100g)  
玉ねぎ 1/4 個 (40g)  
ベーコン 1 枚  
卵 2 個  
サラダ油 小さじ 2  
塩 小さじ 1/5  
こしょう 少々

(作り方)

- ①ブロッコリー：小房に分け、茎は薄切りにして固めに下茹でする。  
玉ねぎ：薄切り ベーコン：短冊切り  
卵：溶きほぐす
- ②鍋に油をしきベーコン、玉ねぎを炒める。
- ③ブロッコリーを加えて塩こしょうする。
- ④③を鍋の端に寄せる。
- ⑤鍋の端に溶き卵を加えて炒り卵を作り、③と合わせ、火を止める。



食べ物クイズ

Q. このなかに米で作られたものはいくつあるでしょう？

もち せんべい あられ しらたまだんご

