

炭水化物のはたらきを知ろう



★炭水化物から作られる「ブドウ糖」が
脳の唯一のエネルギー源です。

炭水化物はエネルギーのもとです。走ったり体を動かしたりするための大切な栄養素です。また脳のエネルギーとなる栄養素は、体内で炭水化物が分解された「ブドウ糖」だけです。ですから、炭水化物の多い、ごはん・パン・めん類などの主食をしっかりとることが必要です。

勉強に集中するため、スポーツで瞬時の動きや、的確な判断ができるよう炭水化物は大切です。

★炭水化物（糖質）抜きダイエットっていいの？

炭水化物抜きは、一時的に体重が減少するかもしれませんが、体にダメージも与えるので、成長期は特に避けたい方法です。

炭水化物抜きは、たんぱく質や脂質の摂取割合が増えます。たんぱく質の割合増加は腎臓への負担が、脂質の場合は肥満や動脈硬化の危険が高まるといわれています。



スポーツ時の

スタミナ切れは
エネルギー不足!?

運動をしていて、とても疲れてしまうことはありませんか？原因はエネルギー不足かもしれません。日頃のエネルギー量をふりかえて自分の活動量に合っているのか考えてみましょう。また、エネルギーのもとになっている炭水化物が多く含まれたごはんやパンなどを食事ですっかり食べていますか？

運動後のエネルギー補給には手軽に食べられるバナナやおにぎりなどが適しています。



ねらい	日・曜	予 定 献 立 名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使 用 食 品 の お も な 働 き					
			エネルギーのもとになる		体の組織をつくる		体の調子を整える	
			5群 穀類・砂糖 いも類	6群 油脂・種実類	1群 肉・魚・大豆 卵	2群 牛乳・小魚・ 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物
			炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質	カロチン	ビタミン
郷土料理・特産物を味わおう	28 木	イタリア野菜カレー 牛乳 カレーメンチカツ 春雨サラダ カルシウムヨーグルト 【河北イタリア野菜献立】	米 春雨 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま油 ごま	豚肉 きなこ 豆乳 鶏肉 豚レバー 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト かぼちゃ	イタリアなす 枝豆 ズッキーニ 玉ねぎ もやし きゅうり コーン
	29 金	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 中華あえ すいとん汁	米 砂糖 すいとん	ごま油 ごま	さば みそ くらげ 鶏肉 油揚げ	牛乳	ブロッコリー 人参	きゅうり 椎茸 ごぼう 大根 ねぎ
	1 月	ごはん 牛乳 ケチャップハンバーグ きゅうりの磯香あえ 県産きのこスープ	米 砂糖	ごま ごま油	鶏肉 豚肉	牛乳 のり	人参 ブロッコリー	玉ねぎ きゅうり 椎茸 たもぎたけ 大根 ねぎ マッシュルーム
	2 火	ごはん 牛乳 しいらのレモンペッパー焼き カミカミホイコーロー 庄内ふのみそ汁	米 砂糖 ふ	ごま ごま油	しいら 豚肉 高野豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 ピーマン パプリカ	レモン キャベツ たけのこ しめじ 玉ねぎ
	3 水	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎソース つるむらさきのツナあえ 沢煮椀	米 でんぷん 砂糖	油	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳	つるむらさき 人参	ねぎ もやし たけのこ 大根
	4 木	菜めし 牛乳 ウインナー卵巻き 秘伝大豆と昆布の煮物 もやし汁	米 砂糖		ウインナー 卵 大豆 豚肉 ちくわ 油揚げ みそ	牛乳 昆布	広島菜 人参 小松菜	ごぼう もやし
	5 金	ごはん 牛乳 ほうれん草の丸いぎょうざ 野菜のごまじょうゆ いも煮	米 小麦粉 里芋 砂糖	ごま ごま油	豚肉 鶏肉 かまぼこ 牛肉 豆腐	牛乳	ほうれん草 小松菜 人参	キャベツ もやし ごぼう しめじ ねぎ
炭水化物の働きを知ろう	8 月	ごはん 牛乳 ほっけの焼き魚 ハムコーンサラダ いも餅汁	米 じゃが芋 でんぷん	ドレッシング	ほっけ チキンハム 鶏肉 油揚げ	牛乳	ブロッコリー 人参	コーン キャベツ 大根 椎茸 ねぎ
	9 火	ごはん 牛乳 米粉春巻き かおりあえ どさんこ汁	米 小麦粉 米粉 春雨	油 大豆バター	豚肉 ちくわ みそ	牛乳	人参 しそ	玉ねぎ キャベツ 椎茸 もやし きゅうり コーン メンマ ねぎ きくらげ にんにく
	10 水	ごはん 牛乳 和風肉だんご じゃが芋の香り炒め 小松菜のスープ	米 じゃが芋	オリーブ油	鶏肉 ベーコン 豚肉 高野豆腐	牛乳	パセリ 小松菜 人参	にんにく コーン 玉ねぎ
	11 木	カレーライス 牛乳 ウインナー 花野菜サラダ カップ de ヤクルト	米 じゃが芋	油 ドレッシング	豚肉 きな粉 ウインナー かにかま	牛乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー	玉ねぎ 枝豆 カリフラワー
	12 金	黒コッペパン 牛乳 彩り野菜のミンチカツ ごぼうサラダ ミネストローネ	黒パン パン粉 マカロニ	油 ごま ノンエッグ マヨネーズ	鶏肉 豚肉 ツナ ベーコン 大豆	牛乳	人参 パセリ ブロッコリー トマト	玉ねぎ コーン 枝豆 キャベツ ごぼう きゅうり

備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

- 【主食】

 - 米（無洗米が便利）
 - レトルトごはん・おかゆ
 - アルファ化米
 - 缶入りのパン
 - 粉物（小麦粉など）
 - 乾めん（そうめん、パスタなど）
 - もち
- 【主菜】

 - 肉、魚、豆の缶詰
 - カレーなどのレトルト食品
 - 乾燥豆
- 【副菜】

 - 野菜の缶詰、瓶詰
 - 切り干しだいこんなどの乾物
 - 日持ちする野菜

- 【果物・菓子】

 - ドライフルーツ
 - 果物の缶詰
 - チョコレート
- 【飲料】

 - 水
 - 茶
 - ジュース
- 【調味料】

 - 砂糖 □塩
 - 酢 □しょうゆ
 - みそ

乾物はすごい!!!

わたしたちは地味で目立たない存在……

ではない!!

常温保存! 長期保存!

栄養豊富!

災害時の野菜不足にぞなえよう

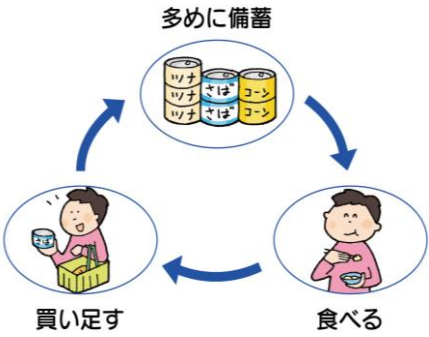
日常的に備蓄して損はなし!

だからかんぶっコーナー

気づいてくれ〜 買ってくれ〜!

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。



秋彼岸献立

19日（金）の予定

今年の秋彼岸は、20日から26日までです。秋彼岸にお供えする、山形の代表的な果物といえば「あけび」です。果肉は白くて甘く、種が多いのが特徴ですが、山形では「薄紫色の皮」を料理に使用します。給食では、彼岸のあけび料理をアレンジ。薄切りにしたあけびや数種類の野菜を加え、ひき肉炒めにしました。**山形の食文化を伝えていきましょう。**

ねらい	日・曜	予 定 献 立 名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使 用 食 品 の お も な 働 き					
			エネルギーのもとになる		体の組織をつくる		体の調子を整える	
			5群	6群	1群	2群	3群	4群
			穀類・砂糖 いも類	油脂・種実類	肉・魚・大豆 卵	牛乳・小魚・ 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物
			炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質	カロチン	ビタミン
行事食や旬の食材を味わおう	16 火	ごはん 牛乳 焼き栗コロッケ 豚キムチ炒め いんげんのみそ汁	米 ジャが芋 栗 さつま芋 パン粉 小麦粉	油 ごま油	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 ピーマン いんげん	白菜 キャベツ しめじ 玉ねぎ
	17 水	ごはん 牛乳 さばのごま衣焼き 菊入りポン酢あえ かみなり汁	米 砂糖	ごま ごま油	さば 卵 豆腐 油揚げ 豚肉 みそ	牛乳	人参 ほうれん草	大根 きゅうり 菊 たけのこ ごぼう
	18 木	ソースカツ丼（ごはん トンカツ ゆでキャベツ ソース） 牛乳 なめこ汁 はちみつレモンゼリー	米 パン粉 小麦粉 砂糖 ゼリー	油	豚肉 卵	牛乳	人参	キャベツ きゅうり なめこ 大根 ねぎ
	19 金	ごはん(味付けのり) 牛乳 あけびのひき肉炒め かにシューマイ すまし汁 【秋彼岸献立】	米 砂糖 小麦粉	油 ごま	鶏肉 厚揚げ みそ かに たら なると 高野豆腐	牛乳 のり	人参 小松菜	あけび たけのこ 枝豆 玉ねぎ たまごだけ
	20 土	お弁当の日 (地区新人総体)						
	21 日							
	22 月	振替休業日						
	24 水							
良い食事マナーを身につけよう	25 木	ごはん 牛乳 野菜ぎょうざ 茎わかめ煮物 キャベツ汁 秘伝枝豆	米 小麦粉 砂糖	ごま油 油 ごま	豚肉 鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ みそ	牛乳 茎わかめ	にら 人参 いんげん	キャベツ しめじ 秘伝枝豆
	26 金	食パン（いちご&マーガリン） 牛乳 まぐろカツ 海藻サラダ かぼちゃのポタージュ	食パン 小麦粉 パン粉	ジャム 油 マーガリン ドレッシング	まぐろ ベーコン 豆乳 きな粉	牛乳 かいそう	人参 かぼちゃ パセリ	もやし きゅうり 玉ねぎ
6つの食品群	29 月	ごはん 牛乳 根菜鶏つくね 黒ごまあえ ワンタンスープ	米 パン粉 砂糖 ワンタン	ごま ごま油	鶏肉 卵 豚肉	牛乳 かんてん	人参 いんげん チンゲン菜	玉ねぎ ごぼう れんこん もやし 椎茸 ねぎ
	30 火	ごはん 牛乳 鶏肉のみそマヨネーズ焼き ツナあえ 高野豆腐のみそ汁	米	ノンエッグ マヨネーズ	鶏肉 みそ ツナ 高野豆腐	牛乳 わかめ	ブロッコリー 人参	にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ