

きょうわ 食育だより

令和2年11月1日発行

共和町食育推進委員会 事務局：共和町役場産業課

11月4日はふるさと給食!!

共和町産の野菜を使った、「ふるさと給食」を、11月4日（水）に実施します。

この日は、幼児センター、小・中学校が同じこんだてとなり、共和町でとれた野菜がおいしく食べられるように、栄養士さんがメニューを考えてくれました。みなさん楽しみにしていて下さい!



★こんだて★

- ・ごはん (共和町産 新米ななつぼし)
- ・じゃがいものみそ汁 (共和町産 じゃがいも)
- ・ねぎダレから揚げ (共和町産 長ねぎ)
- ・かぼちゃの和風サラダ (共和町産 かぼちゃ)
- ・果物 (洋ナシ缶)
- ・牛乳



★昨年の様子★



足りてる?

タンパク質!

タンパク質は、炭水化物、脂質と並ぶ3大栄養素のひとつで、筋肉や骨などの材料となり、私たちの体を作るために必要不可欠です。病気に負けない強い体づくりのために、積極的にタンパク質を摂りましょう!

タンパク質が不足すると...

タンパク質は、20種類のアミノ酸で構成されており、そのうち9種類のアミノ酸は、「必須アミノ酸」と呼ばれ、人間の成長や代謝の促進に重要な役割を果たしています。そのため、タンパク質が不足すると、筋力や体力が落ちたり、免疫力も低くなってしまいます。



1日に必要な量は?

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準 2020年版」で推奨されている、1日の摂取量は、**男性**で60~65g、**女性**で50~55g程度とされています。食材のタンパク質の量は、下の表を参考にしてみましょう。

★タンパク質の豊富な食材★

 牛乳 200ml タンパク質 6g	 チーズ 20g タンパク質 5g	 鶏むね肉 100g タンパク質 20g	 豚ロース 100g タンパク質 19g
 鮭切り身 100g タンパク質 22g	 たまご Mサイズ1個 タンパク質 6g	 木綿豆腐 100g タンパク質 7g	 納豆 1パック タンパク質 6g