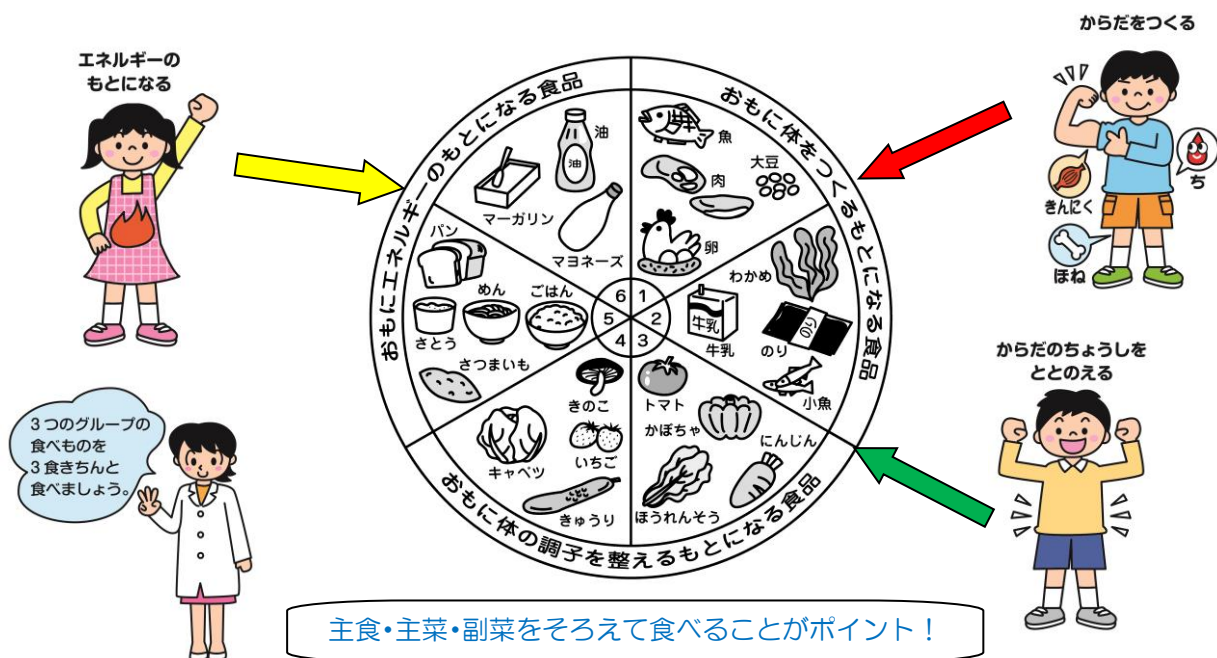


バランスよく食べるために、食品のはたらきを知ろう

私たちは、生きていくためにさまざまな栄養素を必要とします。食品に含まれている栄養素にはいろいろなはたらきがあり、ひとつですべての栄養がとれるという食品はありません。そこで、いろいろな食品を組み合わせる必要があります。

食品のはたらきごとに、小学校では食品を「黄いろ・赤・緑」の3つの食品群に、中学校では6つの食品群にわかりやすく分類しています。給食の献立表でも、使う食品を食品群ごとに分類しています。

バランスよく食べるための第一歩は、食品のはたらきを知ること。給食を食べながら、いろいろな食品のはたらきを覚えて、バランスの良い食事を心がけましょう。



食中毒に気をつけよう！

これから気温や湿度が高くなり、食品が傷みやすい季節になります。衛生面に気をつけて、食中毒を予防しましょう。



《 食中毒予防のポイント 》

- ①食品の購入・保存…
生鮮食品は新鮮なものを。冷蔵や冷凍が必要な食品は買い物の最後にして、すぐに持ち帰りましょう。冷蔵庫は詰めすぎると冷えにくくなります。入れる食材は7割程度にすると良いでしょう。
- ③下準備…食品を扱う際は手を洗いましょう。使った器具は洗剤と流水でよく洗いましょう。
- ④調理…加熱調理する食品はしっかり加熱しましょう。
- ⑤食事…食事の準備や食事前には手を洗いましょう。料理は室温に長く置かないようにしましょう。
- ⑥残った食品…残った食品は小分けして保存しましょう。食品を温め直す時は充分加熱しましょう。少しでも変だと思ったら、食べないようにしましょう。

《作ってみませんか？ 世界の料理シリーズ 給食レシピ紹介②》

チキンアフリターダ

材料（4人分）：鶏もも肉	130グラム
ウインナー	50グラム（約3本）
じゃがいも	中1こ
たまねぎ	1/2こ
にんじん	1/3本
パプリカ	40グラム
サラダ油	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
コンソメ	5グラム
さとう	小さじ2弱
ダイストマト缶	70グラム
トマトケチャップ	大さじ2と1/3
水	200cc

ALTの先生に教えてもらいました。
フィリピンの家庭の味だそうです☆



作り方：

- ① じゃがいもはひとくち大、たまねぎは薄切り、にんじんは乱切り、パプリカは太目のせん切りにする。鶏肉はひとくち大、ウインナーは斜め切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、おろしにんにく、鶏肉、ウインナー、玉ねぎを入れて炒める。にんじん、じゃがいも、パプリカも加えて炒め、水を加えて煮る。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、調味料を入れて味をととのえたら出来上がり♪
- ④ カレー皿などに、ごはんとチキンアフリターダを一緒に盛り付ける。ごはんと一緒にいただきます。