

給食だより

「たんぱく質」について知っておきたい大切なポイント

たんぱく質は、筋肉だけでなく、骨や血液、皮ふ、かみの毛、内臓など、体のあらゆる部分をつくるもとになる栄養素です。成長期の子どもにとっては、体を大きくし、元気に動くために特に欠かせません。



注意！エネルギーが足りないとたんぱく質は体の材料にはなりません

実は、たんぱく質は「エネルギー源」としても使われます。ご飯などからのエネルギー（カロリー）が足りないと、体は不足分を補うために、せっかくな食べたタンパク質をエネルギーとして使ってしまいます。すると、本来の役割である『体をつくる材料』に回らなくなってしまうのです。

ポイント「主食でエネルギー+おかずでたんぱく質をセットで摂る」

たんぱく質を効率よく体の材料に使われるように、主食（ご飯、パン、麺類等）でしっかりエネルギー（カロリー）を摂りましょう。エネルギー（カロリー）が満たされるとたんぱく質は体の材料に使われるようになります。

身体を鍛える職業のスポーツ選手でも、トレーニングに使用する、使用したエネルギーを十分に満たすことを大切にします。（主食をしっかり摂る）その上でたんぱく質を摂ることで筋肉は効率よく増えるのです。

「たんぱく質食材が無いなー」という時にお勧め食材！



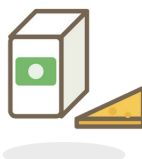
たまご



とうふ



なっとう



乳製品

手軽で
栄養豊富！



↑お食事相談はこちら
*給食だよりの過去記事も

今月の一品



炊飯器で
簡単調理

エビのカレーピラフ

米	3合
冷凍むきエ	140g
玉ねぎ	1/2個
人参	1/2本
コーン缶	60g
コンソメ	小さじ1
カレー粉	小さじ1
ターメリック	小さじ1
塩	小さじ1/3
パセリ粉	少々

- ①玉ねぎ、人参をみじん切りにする。
 - ②冷凍むきエビは流水で洗う。
 - ③米を研いで、いつも通りの水加減で炊飯器にセット。パセリ粉以外の材料、調味料を入れて軽く混ぜて炊飯する。
 - ④炊き上がったら混ぜて、器に盛りつけてパセリ粉をふる。
- *炊きあがりにバターを混ぜても美味しいです。