

夏のあいだに狭くなった「食事の幅」 ～9月は食べる内容を整えなおす月～

9月に入っても暑い日が続いていますね。この夏も、そうめんやうどん、冷たい物など、さっぱりした主食中心の食事が続いたご家庭が多いのではないのでしょうか。今月は、暑さのあいだに狭くなりがちな「食事の幅」を整えなおすお話です。



主食に偏ると、何が足りなくなる？

麺類やごはんなどの主食は、エネルギー源としては優秀です。ただ主食だけでは、体をつくるたんぱく質や、鉄、ビタミンB1などが不足しがちです。ビタミンB1はごはんやパンなどの糖質をエネルギーに変えるときに必要な栄養素です、食事摂取基準で「摂取エネルギー1,000kcalあたり0.45mg」を目安に必要な量が勧められています。

たくさん食べる子ほど、また糖質からエネルギーを摂るほど、B1も多く必要になります。

食材のビタミンB1含有量（食品100gあたり）

食材	B1	食材	B1
豚ヒレ肉	1.32mg	ごはん（玄米）	0.16mg
豚もも肉	0.90mg	さけ（しろさけ）	0.15mg
うなぎ（かば焼）	0.75mg	納豆	0.07mg
えだまめ（ゆで）	0.24mg	ごはん（精白米）	0.02mg

3～5歳の1日の推奨量は0.5mg。豚もも肉なら50gでほぼ1日分です。ごはんを胚芽米や分づき米にするだけでもB1は増えます（玄米は3歳頃から、よく噛める子に少量ずつ）。

出典：日本食品標準成分表2020年版（八訂）／日本人の食事摂取基準（2025年版）

豚肉は赤身の部位が◎

豚肉のビタミンB1は赤身ほど多く、もも肉はバラ肉の約1.8倍。ロースでも十分です。B1は水に溶けやすいので、炒め物や汁ごと食べる料理が向いています。

↑お食事相談はこちら
*給食だよりの過去記事も

給食だより

製作者



管理栄養士
佐久川 大

発行日

2026年9月1日

2026年
9月号



今月の一品



ビタミンB1が多い豚肉で

豚こまとなすのみそ炒め

- 豚こま切れ肉 250g
- なす 2本
- 玉ねぎ 1/2個
- ピーマン 2個
- ごま油 適量
- みそ 大さじ1.5
- しょうゆ 大さじ1/2
- みりん 大さじ1
- 砂糖 小さじ1

- ①なすは乱切り、玉ねぎは薄切り、ピーマンは細切りにする。
- ②みそ、しょうゆ、みりん、砂糖を混ぜ合わせておく。
- ③フライパンにごま油を熱して豚肉を炒め、色が変わったら野菜を加えて炒める。
- ④野菜がしんなりしたら②を加え、全体に絡めたら完成。