

# MEAL NEWS

H31-4

【9月2日～10月4日の実施献立】

- ・ポークカツレツ（トマトソース）
- ・アボカドサラダ
- ・雑穀米
- ・味噌汁（ほうれん草・刻み揚げ）
- ・オレンジキャロットゼリー

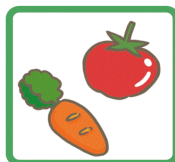
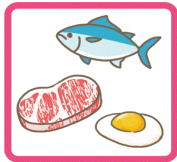


栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
731kcal	37.1g	24.9g	3.9g

## 五大栄養素覚えているかな？

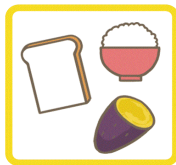
第3回目の食育は「お肌と栄養（ニキビ）」です。まずは5大栄養素の復習をしました。



**1群** たんぱく質(肉・魚・卵): 体を作る

**2群** 無機質(牛乳・海藻): 体を作る

**3群** カロテン(緑黄色野菜): 体の調子を整える



**4群** ビタミン(その他野菜・果物): 体の調子を整える

**5群** 炭水化物(穀物・いも類・砂糖): 力や熱になる

**6群** 脂質: 力や熱になる

テーマはお肌と栄養

## ニキビにはビタミン+食物繊維

3群・4群の「からだの調子を整える」とはどんなことなのか。例えばお肌の大敵であるニキビ。ニキビには「思春期ニキビ」と「大人ニキビ」に大きく分れます。思春期ニキビは成長過程で起こるホルモンバランスの一時的な乱れによるもの。大人ニキビはストレス・睡眠不足・食生活の乱れによるもの。このニキビの回復を促してくれるのが、ビタミンE・ビタミンB2・ビタミンB6です。肌のターンオーバーを促す作用が期待できます。またビタミンB2・ビタミンB6の不足は皮脂の分泌コントロールが上手くいかずにニキビが出来る原因になってしまう事もあります。そして、ビタミン以外に大切なのは食物繊維です。食物繊維は本来5群の炭水化物に分類されますが、大事な栄養素として注目をされています。便秘など腸内環境が悪いと、肌荒れの原因になってしまうのです。食物繊維は腸内環境を改善してくれます。

色々な食品をバランス良く食べる事が大事とされているのは、食べ物によって含まれる栄養素やその量が異なる事。栄養素も機能がさまざまなので、どれも必要不可欠であると言われています。

◆ 次回献立（10月8日～11月6日実施予定） 予定の詳細は裏面をご覧ください

【秋の味覚 秋刀魚定食】

～秋刀魚の食べ方～

- ・秋刀魚の塩焼き
- ・秋野菜と厚揚げの煮物
- ・小松菜ののりつく和え
- ・さつま芋ご飯
- ・きのこの味噌汁

食品群別使用食材

1群	秋刀魚 厚揚げ
2群	のりの佃煮
3群	いんげん 南瓜 小松菜 人参 万能葱
4群	大根 蓮根 レモン えのきたけ しめじ 舞茸
5群	米 さつま芋 酒
6群	油