

今回は... 卵・乳製品・果物!

中高生用

こまごわやさしいにたにた

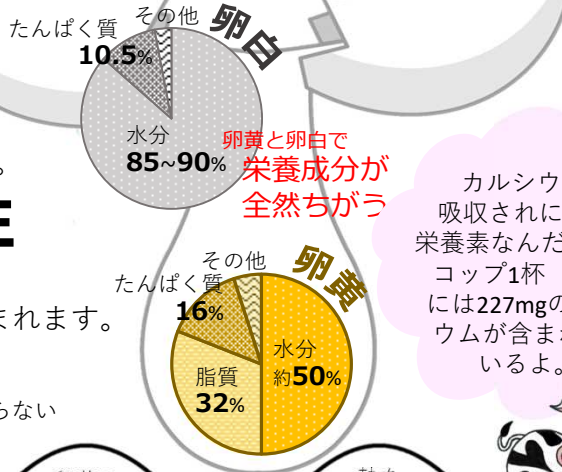


ビタミンCとナイアシン、食物繊維を除く、すべての栄養上必要なビタミンと

卵はミネラルを含みます。栄養の優等生

卵は数少ないビタミンDの供給源で、必須脂肪酸*も含まれます。

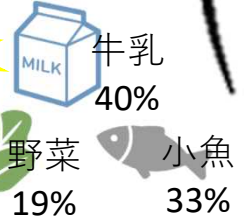
*必須脂肪酸
体の中で作り出せない脂肪酸
→食品から必ず摂取しなければならない



カルシウムは吸収されにくい栄養素なんだね。牛乳コップ1杯(約200ml)には227mgのカルシウムが含まれているよ。



カルシウムの吸収率



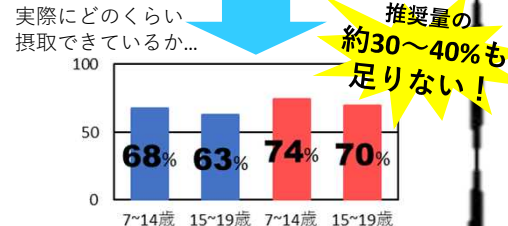
牛乳で効率よくカルシウムをとろう

推奨されている摂取量(推奨量)

年齢	男性	女性
12~14歳	1000mg	800mg
15~29歳	800mg	650mg

食事摂取基準 2020年版より

成長期は骨を作る大事な時期
→大人より多く摂取することが必要



牛乳1日1杯から始めてみませんか?

卵白を泡だて器でかき混ぜると空気を含んだ泡(ムンゲ)になる

起泡性

卵黄のレシチンが油分を細かくして水に馴染みやすくする

乳化性

熱を加えると固まる
卵白: 58°C~80°C
卵黄: 65°C~70°C

熱凝固性

卵の三大特性



ぶどう 8月下旬~9月中旬
糖質が主成分で、素早くエネルギー源になる。房の上の、日がよく当たる部分が甘い。下にいくほど酸味が強くなる。

なし 8月中旬~9月上旬
80%以上が水分で出来ている。なしは「無し」に通じるので「有りの実」と呼ぶことも。2~5°Cの保存がおいしい適温。

みかん 10月中旬~12月上旬
あまーくする5つの方法
①お手玉のように投げる
②食べる直前にもむ
③40°C前後の湯に10分浸す
④網などで丸ごと焼く
⑤切れ目を入れて30秒チン!

かき 11月上旬~11月下旬
奈良時代から栽培されていた古くから伝わる果物。種のまわりとお尻が一番甘いので、縦割りにすると均一な甘さで食べられる。

いちご 1月中旬~5月下旬
いちごの種と呼ばれる表面のブツブツ。実はその部分こそがいちごの「果実」。ビタミンCの宝庫で、1日の必要量は中粒なら7粒でクリアできる。



伊勢原の果物なる木

伊勢原は古くから、多くの果物が栽培される「フルーツの郷」

	ご飯を食べましたか?			12食材...「色々な食材をよくかんで食べていますか?食べた食材に○をつけてみよう。」														よくかんで食べましたか?	何をよくかんで食べましたか?	運動	歯みがき
	朝	昼	夜	穀類	まめ	ごま	わかめ	野菜	魚	きのこ	いも	肉	卵	乳製品	果物	合計					
1日目 (/)																					
2日目 (/)																					
3日目 (/)																					

よくかんで食べて 毎日元気に過ごそう！

～和食は日本の伝統的な食事です！～

中高生用

こ こくろい 穀類  おかあはん 米 パン 麺類	ま まめ  まめ蔵 豆腐や厚揚げ、納豆 などの大豆製品	ご ごま  ふたごま ごまやナッツ などの種実類	わ わかめ  わかめ わかめや昆布 などの海藻類	や やさい 野菜  ウリ・9世 緑黄色野菜や 淡色野菜など	さ さかな 魚  しゃっけ 魚やイカ、エビなど	し しいたけ  しいたけ男 椎茸やシメジ などのきのこ類	い いも  じいねんじょ ジャガイモやサツマイモ などのいも類	に にく 肉  ぴぐ 豚肉や牛肉、 鶏肉などの肉類	た たまご 卵  たま坊 たまご類	に にゅうせいひん 乳製品  うっし〜 牛乳やヨーグルト などの乳製品	た くだもの 果物  みっさん リンゴやミカンなど
---	---	--	--	---	--	--	---	---	---	---	---

「よくかんで、バランスの良い食事を！」チェックシート 記入例

氏名 伊勢原 花子

実践したら○をつけてみましょう！

日付	ご飯を食べましたか？			12食品群まんべんなく食べられていますか？食べた食材に○をつけてみましょう。														よく噛んで食べましたか？	何をよく噛んで食べましたか？	運動	歯みがき
	朝	昼	夜	穀類	まめ	ごま	わかめ	野菜	魚	きのこ	いも	肉	卵	乳製品	果物	合計					
1日目 (/)	○	○	○	○	○			○	○					○		5	○	ごぼう	○		
2日目 (/)	○	○	○	○		○	○	○		○	○	○			○	8	○	豚肉	○		
3日目 (/)		○	○	○		○		○		○		○			○	6	○	パン	○		

○をつけてみましょう！

主食 炭水化物が多い エネルギー源
 ごはん、パン、麺類など



主菜 たんぱく質が多い 体をつくる
 肉、魚、卵、大豆製品など



副菜 ビタミン、ミネラル、食物繊維が多い 体の調子を整える
 野菜、いも類、海藻類、きのこ類など



+a 果物・乳製品



主食・主菜・副菜+aでバランスの良い食事を！