


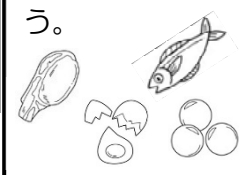
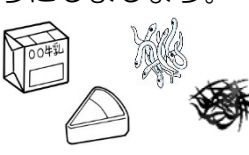

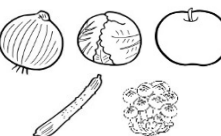
給食だより 2月号

平成30年2月6日
大和市立林間小学校

私たちは、毎日の食事の中で、体に必要な栄養素をとっています。健康な体づくりのために栄養バランスのとれた食事を考えましょう。

食事はバランスが大切です！

栄養バランスのよい食事をするためには、5つの働きをもつ食品をそろえることが大切です。手のひらを使って確認してみましょう。

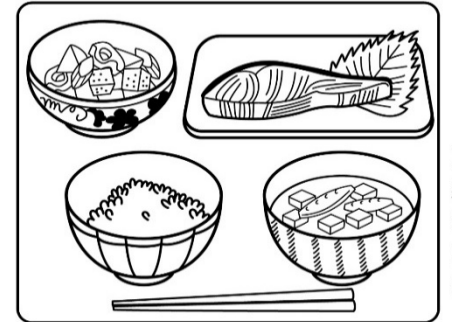
<p>炭水化物・脂質 を多く含む食品。 ごはん・パン・ 麺・いも・ごま・ 油などがその仲間です。おもに主食となる大切な食品です。</p> 	<p>たんぱく質 を多く含む食品。肉だけでなく、魚や豆製品も積極的に食べ、様々な食品からたんぱく質をとりましょう。</p> 	<p>無機質 特にカルシウム を多く含む食品。牛乳・乳製品、小魚、海藻などです。大切な栄養素ですが不足しやすいものです。意識的にとるようにしましょう。</p> 	<p>カロテン (ビタミンA) 食物繊維 を多く含む緑黄色野菜です。カロテンは油に溶けるため、油を使って調理をすると、たくさんとることができます。</p> 	<p>ビタミンC 食物繊維 を多く含む食品。色の薄い野菜、くだもの、きのこがその仲間です。食物繊維はおなかの調子を整えます。</p> 
---	---	--	--	---



忘れてはいけない、水分補給！

人の体は1日に約2.5ℓの水分が失われています。食事を3食しっかり食べることで約1ℓの水分と、その調節に必要な無機質などをとることができます。残りの1.5ℓは水やお茶などでこまめに水分補給をしましょう。

主食・主菜・副菜・汁物をそろえると、様々な食品を組み合わせることができ、栄養バランスがとりやすくなります。手のひらを使って5つの働きの食品をチェックしながら、毎日の献立を考えてみましょう。



主食：ごはんやパン、麺など、エネルギーのもとになります。

主菜：おかずの中心で、主に体をつくるもとになります。

副菜：足りない栄養素を補い、体の調子を整えます。

汁物：水分補給としての役割のほか、ミネラルやビタミンなど足りない栄養素を補います。

～日本型食生活を見直そう～

「日本型食生活」とは、ごはんを主食としながら、旬の食材を使った主菜(魚など)、副菜(野菜・くだものなど)、汁物(大豆製品のみそ汁など)をバランスよく組み合わせた食事です。日本人の平均寿命が長い理由とも言われています。

給食では、週4回、主食をごはんとしており、主菜・副菜・汁物に魚や大豆、乾物など、日本の食生活の中で食べられてきた食材を積極的に使用して献立を立てています。

学校給食の献立から～2月3日「節分」にちなんで大豆のメニューを紹介します～

大豆とじゃこのませごはん

材料(4人分)

米	3合
ちりめんじゃこ	40g
ゆで大豆	70g
玉ねぎ	1/2個
パセリ	少々
白ごま	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	少々
みりん	小さじ1
油	大さじ1
だし汁	米の分量の1.2倍(かつおぶし)

作り方

- ① 米は洗ってザルにあげる。
- ② 玉ねぎ・パセリはみじん切りにする。
- ③ フライパンに油をひき、みじん切りの玉ねぎを炒める。
- ④ 玉ねぎがすきとおったら、ちりめんじゃことうで大豆を加え調味料を入れる。
- ⑤ 炊飯器に①の米と④と分量のだし汁を加えて、軽く混ぜてから炊く。
- ⑥ 炊き上がったたら、みじん切りのパセリと軽く炒った白ごまを加えてさっくり混ぜて、10分ほど蒸らす。

学校給食で使用する食材の放射性物質濃度測定について

こちらをクリック⇒

