

食育だより

令和5年度

5月号



海田町立海田中学校 給食主任：岡 由似

木々の新緑がまぶしい季節となりました。新しい学年に慣れてくるとともに、変化に対する緊張から疲れが出る時期です。睡眠を十分にとり、食事にも気をつけましょう。

「人生100年時代」に向けて

「第4次広島市食育推進計画」では、生涯を通じた心身の健康を支える食育を推進しています。

「人生100年時代」に向け、栄養バランスや減塩に配慮した「和食」を実践していきましょう。

和食

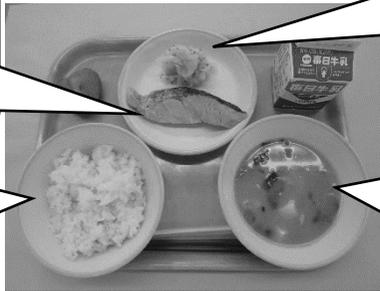
バランスのとれた

日本型食生活

ごはんを中心に、水産物や畜産物、野菜などを使ったおかずを組み合わせることで、栄養バランスがよくなります。

学校給食から「和食」の基本を学ぶ

ごはん・さけの塩焼き・即席漬・みそ汁・かき・牛乳



主菜

体をつくるものになる魚、肉、卵、大豆製品などを使ったおかずです。

副菜

体の調子を整える、野菜、きのこ、いも、豆類、海藻などを使ったおかずです。

主食

エネルギーのもとになります。和食ではお米が基本です。

汁物

副菜のひとつです。天然のだしをとり、いろいろな旬の食材を入れます。

おいしく減塩のコツ

しょうが、にんにく、レモン果汁、ごまなどの風味を活かして調味料の量を減らし、減塩でもおいしい料理を作ることができます。



もう一品

果物や乳製品をプラスすると、不足しがちなビタミンやミネラルを補うことができます。



上手に活用！伝統食材

切干し大根やひじき、糸寒天、凍り豆腐などの伝統食材を積極的に取り入れています。これらの食材は栄養価が高いだけでなく噛みごたえがあり、歯と口の健康に役立ちます。



野菜をしっかり食べていますか？

1日に食べるとよい野菜の量は、成人で350g、小学生で270~350gとされています。生野菜の場合、自分の両手3杯分が目安です。

野菜をたっぷり食べるためのポイント

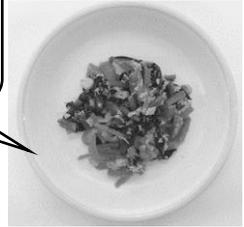
①加熱すると、かさをぐっと減らすことができます。



給食では、ゆでた小松菜をあえ物だけでなく、サラダにも使います。



小松菜の中華サラダ



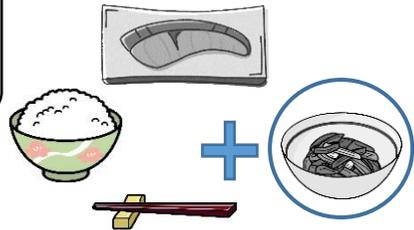
②汁物を具たくさんにすると、野菜をたっぷり食べることができます。

さつま汁



具たくさんにすることで、減塩にもつながります。

③朝食に野菜を加えることで、1日分の量を3回に分けてとることができ、無理なく食べることができます。



作ってみよう！ 給食レシピ

おほかあえ

<材料 4人分>

キャベツ 3枚
にんじん 1/6本
小松菜 1/2袋
ちくわ 1本
かつお節 6g
しょうゆ 小さじ2

<作り方>

- ① 下ごしらえ
キャベツ・にんじん・・・せん切りにしてゆでる
小松菜・・・2~3cmに切ってゆでる
ちくわ・・・輪切り
- ② よく冷ました材料をかつお節としょうゆであえる。