

食育だより



令和2年度11月発行
琴浦町立学校給食センター

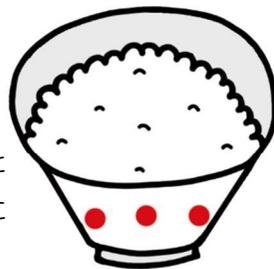
11月23日は「勤労感謝の日」です。この日はもともと「新嘗祭」といって、農作物の収穫に感謝する行事が各地で行われた日でした。今年は、社会の様々な場所で毎日働く人たちに対して、改めて感謝の気持ちが深まった年だったのではないのでしょうか。収穫された農作物や働く人たちへ「ありがとう」の思いを込めて、毎日の食事を大切にいただきましょう。

11月24日は「いい日本食の日」

日本では、主食のご飯にみそ汁などの汁もの、そして旬の食べ物をおかずに組み合わせ、様々な食べ物を上手に献立に取り入れてきました。この日本型の食事スタイルは、栄養のバランスにすぐれた食事であり、今後も続けていきたい食文化です。

どんなおかずにも あうご飯

腹もちがよく、1日のエネルギー源になります。また、米は、大豆製品と組み合わせることで、良質なたんぱく源にもなります。

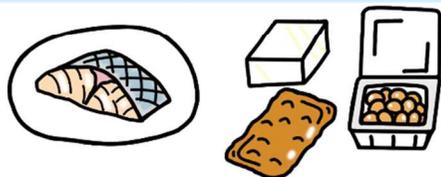


みその力と具だくさんで 栄養満点のみそ汁

発酵食品であるみそには、免疫力を高める効果があるといわれています。また、具だくさんのみそ汁は、1食の中で不足する栄養素を補うことができます。

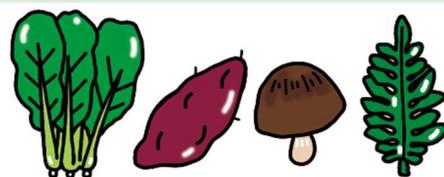


体によい成分をたくさん含む 魚介類と大豆



魚介類や大豆製品には、良質なたんぱく質や脂質が多く含まれています。どちらも成長期に積極的に摂りたい栄養素です。

野菜や豆、いも、きのこ、 海そうが盛りだくさん



ビタミン類や無機質、食物せんいを多く含んでいます。日本食は、煮る、ゆでる、蒸すなどあまり油を使わない調理法が多く、脂質の取りすぎを防ぐことができます。

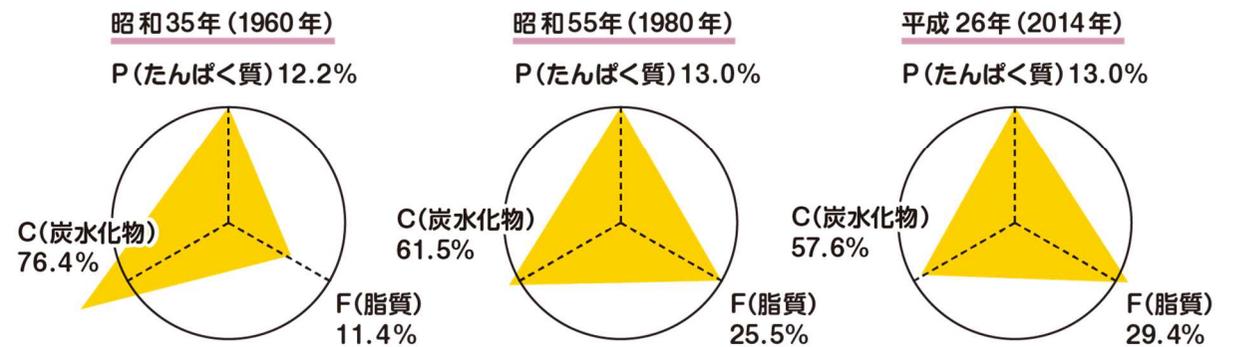
栄養バランスからみる「日本型食生活」



下の図は、日本人の三大栄養素（P：たんぱく質、F：脂質、C：炭水化物）の摂取バランスの変化を示しています。主食である米を中心に、魚介類や豆類、海草といった多様な食品を取り入れることにより、バランスのよい「日本型食生活」が形作られてきたことがわかります。

近年は米の消費量が減り、脂質の取りすぎによるバランスの崩れが心配されています。和洋中どんなおかずにも合い、塩分を含まず、望ましい栄養バランスの要になっている「ご飯」の役割を、もう一度見直してみましょう。

日本人の栄養バランスの変化



厚生労働省「国民健康・栄養調査」より

♪ レシピ紹介 ♪ 郷土料理『じゃぶ汁』

【材料（4人分）】

鶏もも肉・・・80g
生姜汁・・・少々
大根・・・1/6本
にんじん・・・1/2本
ごぼう・・・1/3本
里いも・・・4個
なめこ・・・1袋
こんにゃく・・・1/3枚

【作り方】

- ① 鶏もも肉を一口大に切り、生姜汁をまぶしておく。
- ② 野菜、こんにゃくを食べやすい大きさに切る。
- ③ 根菜、こんにゃくをサラダ油で炒め、鶏肉を加えて火を通す。
- ④ ③にだし汁を加え、具材がやわらかくなるまで煮る。なめこ、手で軽くつぶした豆腐を加える。
- ⑤ 調味料で味を整え、刻みねぎを入れて火を止める
- ⑥ お椀に盛り、刻みゆず皮を散らす。

じゃぶ汁は、旬の食材をじゃぶじゃぶ煮込んで作る具だくさん汁です。伝えていきたい郷土料理として、11/24（火）の給食に登場します！

