

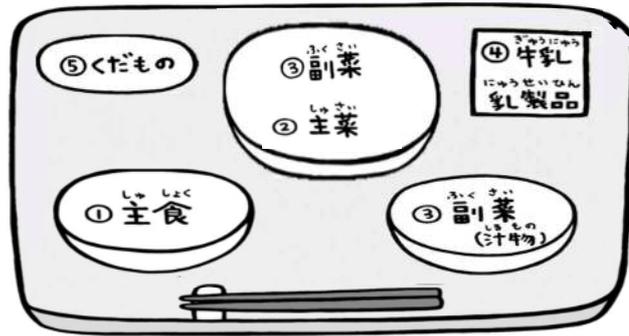
* 食育だより

令和2年11月
光市立学校給食センター

秋もいちだんと深まり、菊の花や紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。新米、肉、魚、野菜、きのこ、果物などいっそうおいしさを増す時季です。冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく取り入れた食事で寒さにまけない体づくりをしましょう。

バランスよく食べよう ～食事の基本形～

体を動かすエネルギーも、体を作る材料や、体を病気から守るために必要なものも、すべて毎日の食事から得ています。毎日バランスのよい食事にするためには「主食+主菜+副菜」がそろった「食事の基本形」を意識しながら食べることが大切です。



〈給食でのイメージ〉

- ① 主食…………… 体を動かし、脳を働かせるエネルギー源（炭水化物）をたくさん含んだ食べ物。
ごはん、パン、めん類など。
- ② 主菜…………… 体を作る材料（たんぱく質）をたくさん含む、肉、魚、卵、大豆・大豆製品などを使った食事の中心になるおかず。
- ③ 副菜…………… 体を病気から守ったり、調子を整えたりするもの（ビタミン・無機質・食物繊維）が豊富な野菜、海そうを多く使ったおかず。みそ汁・スープなどの汁物と2品そろえる。

【さらにそろとうよいもの。デザートやおやつに食べてもよい。】

- ④ 牛乳・乳製品… 丈夫な骨をつくるカルシウムが豊富。
- ⑤ くだもの…………… ビタミン、エネルギー源をさらにとることができる。

レシピ紹介

骨太サラダ ～11月6日の献立より～

【材料（4人分）】

- ・海そうミックス …… 4g
- ・キャベツ …… 80g
- ・にんじん …… 60g
- ・こまつな …… 40g
- ・しらす干し …… 8g
- ・いりごま …… 小さじ1

- ☆
- ・醤油 …… 小さじ1
 - ・酢 …… 小さじ1/2
 - ・砂糖 …… 小さじ1
 - ・塩 …… 少々

※分量は給食の小学3・4年生量を基準としています。



このサラダには、カルシウムを多く含む食材がたくさん使われています。

裏面もご覧ください。

【作り方】

- ① キャベツ、こまつなはざく切り、にんじんは千切りにする。
- ② キャベツ、こまつな、にんじん、海そうミックスをゆでて冷まし、水気をきる。
- ③ ②を☆で調味する。
- ④ ③にしらす干しとごまを加え、全体に混ぜ合わせる。





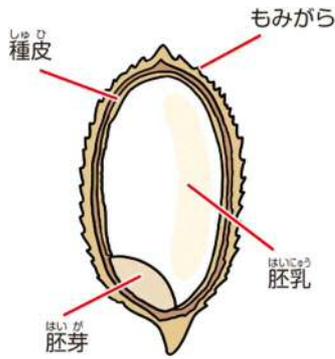
新米

の季節です！

～お米のよさを知ろう～

お米はイネのたね

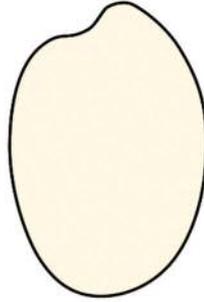
粒のまま食べる



お米はイネ(稲)のたねです。周りの「もみがら」や種皮、胚芽の部分を取り除き、胚乳の部分だけにしたのが「白米」です。粒のまま食べます。

お米の栄養

米100gあたりの栄養素量
(精白米・うるち)

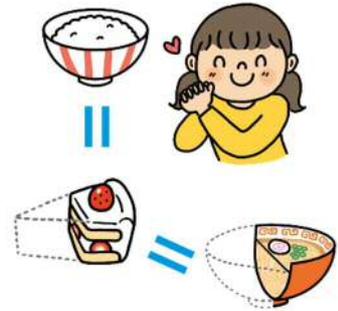


- 炭水化物 77.6g
- 水分 14.9g
- たんぱく質 6.1g
- 脂質 0.9g

お米は栄養の約7割は炭水化物(でんぷん)で、適量のたんぱく質も含み、脂質の割合が少ないのも特徴です。ビタミン類は胚芽の部分に多く含まれています。

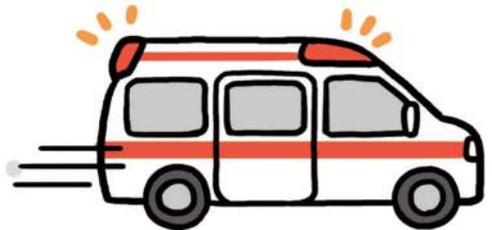
お米を炊いたごはんは

じつは太りにくい食べ物



ごはん1杯のエネルギー量は、ショートケーキの約2分の1、ラーメンの約3分の1。お米に水をたっぷり吸わせて炊き上げるごはんは量の割にヘルシーな食べ物なのです。

生活習慣病 SOS



シュガー
(砂糖)

ジュース、チョコレート*、アイスクリーム*など

肥満、むし歯



オイル
(あぶら)

スナック菓子、ドーナツ、ケーキ*など

脂質異常症、心臓病



ソルト
(塩)

ファストフード、ラーメンなどの外食

高血圧、脳卒中

生活習慣病とは…

体によくない生活習慣の積み重ねで起こる病気で、がん、循環器疾患、糖尿病などがよく知られます。食生活の乱れは大きなリスク要因とされます。甘い物やあぶらの多いもの、そして食塩を多く含むものを食べすぎていないか、みなさんも自分の食生活を見直してみましょう。生活習慣病の予防には運動をすることもとても重要です。休みの日も家でゴロゴロせず、スポーツや遊び、そしてお手伝いなどで日頃から体を動かす習慣を子どものうちから身に付けましょう。

*チョコレート、アイスクリーム、ケーキなどには砂糖だけでなく、あぶらも多く含まれています。食べすぎに注意しましょう。