

# ぱくぱく



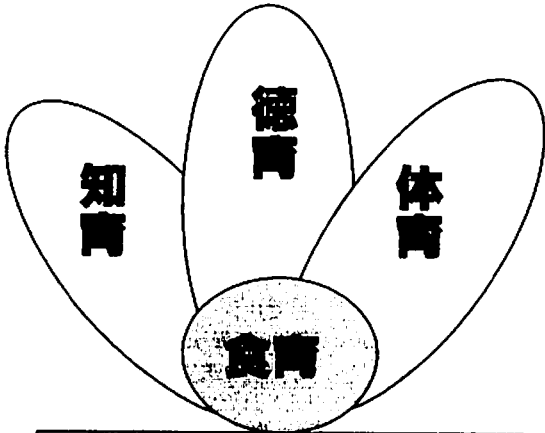
給食だより No. 2

平成21年6月号

知名町立学校給食センター



## 食育は知育・徳育・体育の基礎

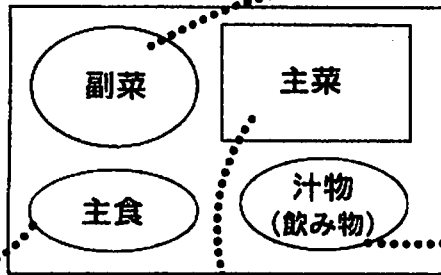


学校でも食育は進めますが、家庭での食事が大部分を占めます。大人が食に関する手本を示しましょう。

6月は「食育月間」です。私たちは食事をしなくては生きていくことはできません。しかし「ただ食べる」では、健康で長生きするには難しい時代かもしれません。遺伝子組み換え食品・残留農薬・食品添加物・海外からの食品の依存などなど様々な問題があり、また、食事の仕方にも朝食抜きや孤食、食事バランスの崩れなどの多くの問題をかかえています。「食」は生きていく上での基本です。家族みんなで「食」について考える月にしましょう。

## 献立の基本を知って 栄養バランスをととのえよう

好きなものばかりを食べたり、ダイエットなどで食事を制限したりしていると、栄養バランスがくずれてしまいます。献立の基本を覚えて、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



### 野菜料理・果物など

ビタミンやミネラルを多く含み、体の調子をととのえる役割があります。

### みそ汁・スープ・牛乳など

水分補給としての役割のほか、ミネラルやビタミンの供給源になります。

### ごはん・パン・めんなど

炭水化物が多く、エネルギーのもとになります。脳の栄養であるブドウ糖を豊富に含んでいます。

### 魚介料理・肉料理・卵料理など

おもに体をつくるたんぱく質が豊富です。エネルギー源の脂質も多いため、とりすぎには注意しましょう。



日本が世界の中でも長寿国なのは、食生活にその一因があるといわれています。主食のごはんを中心に、旬の食材を使った主菜(魚介など)、副菜(野菜・果物など)、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を「日本型食生活」といい、私たちの食生活の基本となっています。

主食・主菜・副菜・汁物をそろえると自然にバランスのとれた献立になります。家族や自分の健康を考えながら食事を作ってみたり、外食のときも考えながら食事をしてみましょう。

### 献立の立て方

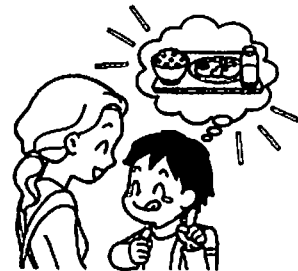
- ①まず主食を決める
- ②主食に合う主菜を決める
- ③副菜や汁物を決める



裏もみてね!

# 給食に登場するメニュー

作ってみませんか？



骨ごと食べるので  
カルシウムたっぷり！

## ★ きびなごのアンクレーズ

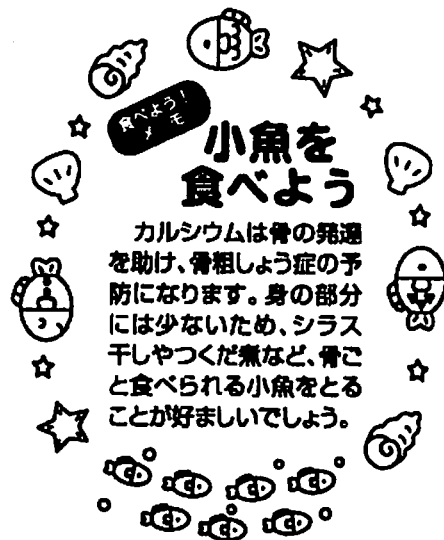
材料)4人分

きびなご	20尾
片栗粉	適量
あけ油	適量
パン粉	20g
ウスターソース	大さじ1強
さとう	大さじ1弱

6月8日実施予定

作り方)

- ① きびなごはさっと洗って片栗粉をまぶして油で揚げます
- ② パン粉はフライパンで少しきつね色に色づくまでカリッと炒めておく
- ③ ソースとさとうを鍋に入れ火にかけさとうをとかす
- ④ 揚げたきびなごを③にいれソースをかき混ぜ②のパン粉をふりいれて出来上がり。



時間がかからず

簡単に出来ます

## ★ 三色とほろ丼

6月22日実施予定

材料)4人分

豚ミンチ	120g
とじミンチ	120g
おろししょうが	少々
さとう	大さじ1と1/2
濃口しょうゆ	大さじ1と1/2
料理酒	小さじ1
みりん	小さじ1強
サラダ油	適量
卵	4こ
しお	少々
サラダ油	適量
枝豆	むき身各90g
ごはん	適量

作り方)

- ① フライパンか鍋に油をひいてしょうがと一緒にミンチを炒める。
- ② ミンチの色が変わってきたら、調味料を入れて味をつける。
- ③ 卵は塩とよくまぜ炒り卵を作る。
- ④ 枝豆は冷凍の場合ゆでるなどの処理をし、さやつきの場合は豆をとじだしておく。
- ⑤ ごはんを器に入れ②、③、④を盛り付ける。