



食育だより

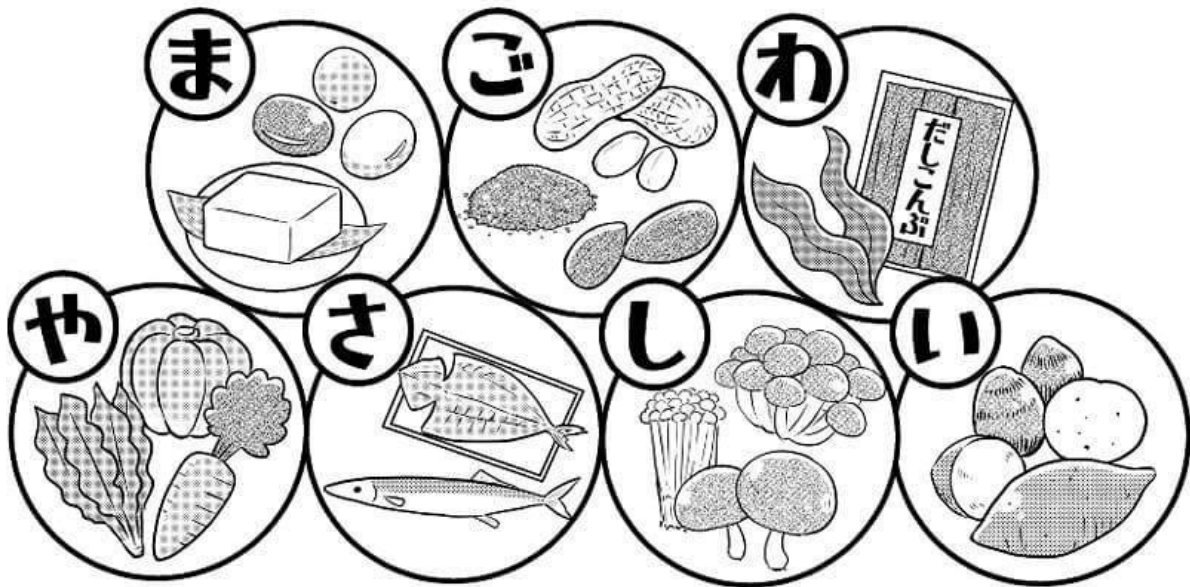


住吉小学校
R2.5
特別号

新緑が目にあざやかな季節になりました。3月の臨時休業からもうすぐ3ヶ月となります。お子様は元気に過ごされていますでしょうか？給食がない中で、1日3食は大変ですね。これから来る暑い夏に備えてバランスのよい食生活を心がけたいものです。

「まごわやさしい」は健康な食生活のキーワード

「まごわやさしい」とは、健康な食生活に役立つ“和の食材”の最初の文字を覚えやすく言いかえたものです。**【ま】**は、大豆や納豆・豆腐や油揚げなどの豆製品、**【ご】**は、ごま・アーモンド・ナッツなどの種実類、**【わ】**は、わかめ・ひじき・のりなどの海藻類、**【や】**は、野菜、**【さ】**は、魚や小魚・いかやたこなどの魚介類、**【し】**は、しいたけ・しめじなどのきのこ類、**【い】**は、じゃがいも・さつまいもなどのいも類です。日本食は、米を主食にして、野菜・いも類・魚介類・海藻類などを副食として組み合わせます。体に必要な栄養素がいっぱいのキーワード「まごわやさしい」を毎日の食事に積極的に取り入れて、健康な生活づくりに役立ててください。



旬の「まごわやさしい」の食材を意識的に組み合わせる取り入れることによって栄養バランスのとれた食事になります。とはいえ、1日3食とも「まごわやさしい」を続けるのは大変です。2～3日に1食くらいから実践してみたいはいかがでしょうか？

“中原区ホームページ”「中食の活用方法」も参考にご覧ください。

きゅうしよく
おすすめ給食メニュー ~白^{しろ}いごはんにあ^あうメニューを紹^{しょう}介^{かい}します~

ま てっかみそ

【ざいりょう】4人分

あぶら	小さじ2
ごぼう	40g
だいず(水 ^{みず} 煮)	80g
みず	小さじ2
あかみそ	大さじ2
さとう	大さじ2
さけ	小さじ2

- ①ごぼうは大豆^{だいず}より少^{すこ}し小^{ちい}さく切^きり、ゆでしておく。
- ②フライパンに油^{あぶら}を入^いれて火^ひにかけ、ごぼう、大豆^{だいず}を炒^{いた}める。
- ③調味料^{ちょうみりょう}を加^{くわ}え、ぽてっとするまで煮^にる。

こ ふいかけ

【ざいりょう】4人分

かつおぶし	8g
しろごま	小さじ4
ちりめんじゃこ	10g
あおさ	2g
しお	1つまみ
しょうゆ	小1/2

- ①フライパンで、かつおぶし・白^{しろ}ごま・ちりめんじゃこを別^{べつ}々^{べつ}にからいりする。
- ②フライパンを熱^{ねつ}し、かつおぶし、白^{しろ}ごま、ちりめんじゃこ、あおさをさ^{いた}っと炒^{いた}める。
- ③塩^{しお}、しょうゆで味^{あじ}をととのえる。

わ のりとこんぶのつくだに

【ざいりょう】4人分

みず	カップ1
こんぶ	7.5×15cm(5g)
さとう	小さじ5
しょうゆ	小さじ4
みりん	小さじ2
のり	5まい(15g)
かつおぶし	3g

- ①こんぶははさみで食^たべやすい大^{おお}きさに切^きり、水^{みず}でやわらかく煮^にる。
- ②調味料^{ちょうみりょう}を加^{くわ}え、味^{あじ}を含^{ふく}ませ、小^{ちい}さく切^きったのりを入^いれてなめらかにする。
- ③かつおぶしをかたまらないようにふり入れ、煮^に詰^つめる。

や もやしメンマ

【ざいりょう】4人分

あぶら	小さじ1/2
ベーコン	1/2まい(10g)
たけのこ(水 ^{みず} 煮)	50g
さとう	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
もやし	200g
かたくりこ	小さじ1/2
ごまあぶら	小1/4

- ①ベーコン・たけのこは短^{たんざく}冊^き切^きりにする。
- ②たけのこ・もやしを別^{べつ}々^{べつ}にゆでる。
- ③フライパンに油^{あぶら}を入^いれて火^ひにかけ、ベーコン、たけのこを炒^{いた}める。
- ④調味料^{ちょうみりょう}・もやしを加^{くわ}え、よく混^まぜる。
- ⑤水^{みず}溶^とかさ片^{かたくりこ}栗^い粉^いでとろみをつけ、ごま油^{あぶら}を入^いれる。