



食育だより



R2.5
特別号

新緑が目にあざやかな季節になりました。3月の休校から2ヶ月が過ぎましたが、みなさん元気に過ごしていますか？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ましょう。

「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。

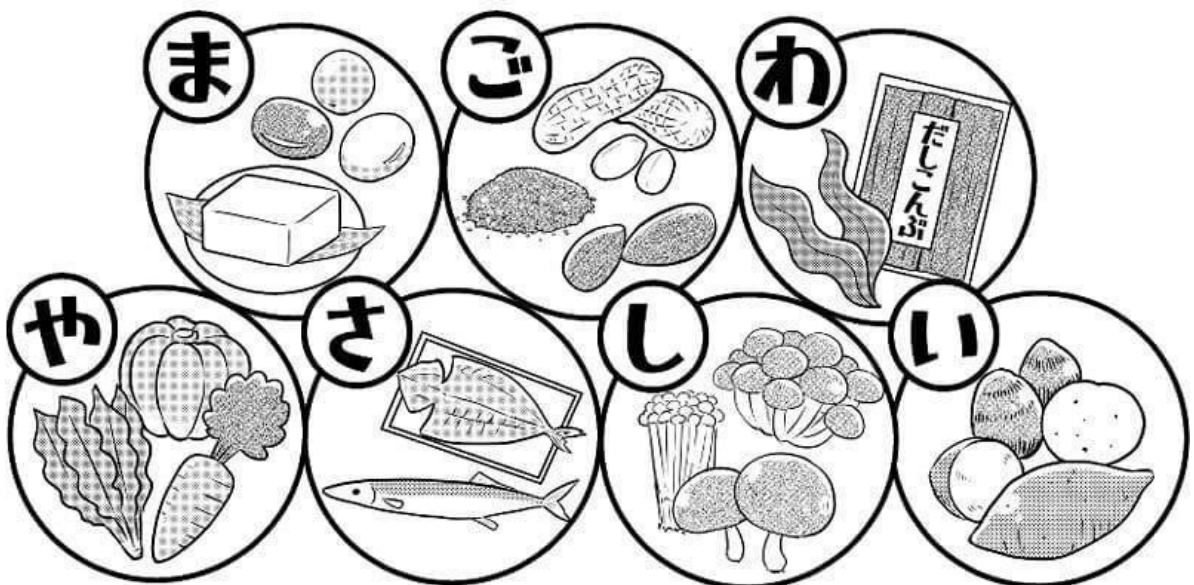
やは、野菜。

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。

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たっぷりのキーワード「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ことで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。

おすすめ給食メニュー

～白いごはんに合うメニューを紹介します～

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 ごぼうは大豆より少し小さく切り、ゆでておく。
- ② フライパンに油を入れて火にかけ、ごぼう、大豆を炒める。
- ③ 調味料を加え、ぽてっとするまで煮る。

こ ぶいかけ

【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・白ごま・ちりめんじゃこを別々にからいりする。
- ② フライパンを熱し、かつおぶし、白ごま、ちりめんじゃこ、あおさをさっと炒める。
- ③ 塩、しょうゆで味をととのえる。

わ のい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 こんぶははさみ食べやすい大きさに切り、水でやわらかく煮る。
- ② 調味料を加え、味を含ませ、小さく切ったのりを入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、煮詰める。

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・たけのこは短冊切りにする。
- ② たけのこ・もやしを別々にゆでる。
- ③ フライパンに油を入れて火にかけ、ベーコン、たけのこを炒める。
- ④ 調味料・もやしを加え、よく混ぜる。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を入れる。