



給食は栄養バランスのよい食事のお手本です。10月の献立から給食の栄養バランスをみてみましょう。

栄養バランスのよい食事について考えよう

皆さんは普段、自分の健康を考えて食事をしていますか？「好きなものはたくさん食べて、嫌いなものは食べない。」そんな食生活を送っていると、生活習慣病になってしまうかも知れません。大人になるまでずっと健康に過ごすためには「適度な運動」「十分な睡眠・休養」「栄養バランスのよい食事」の3つが欠かせません。今月は栄養バランスのよい食事について考えましょう。

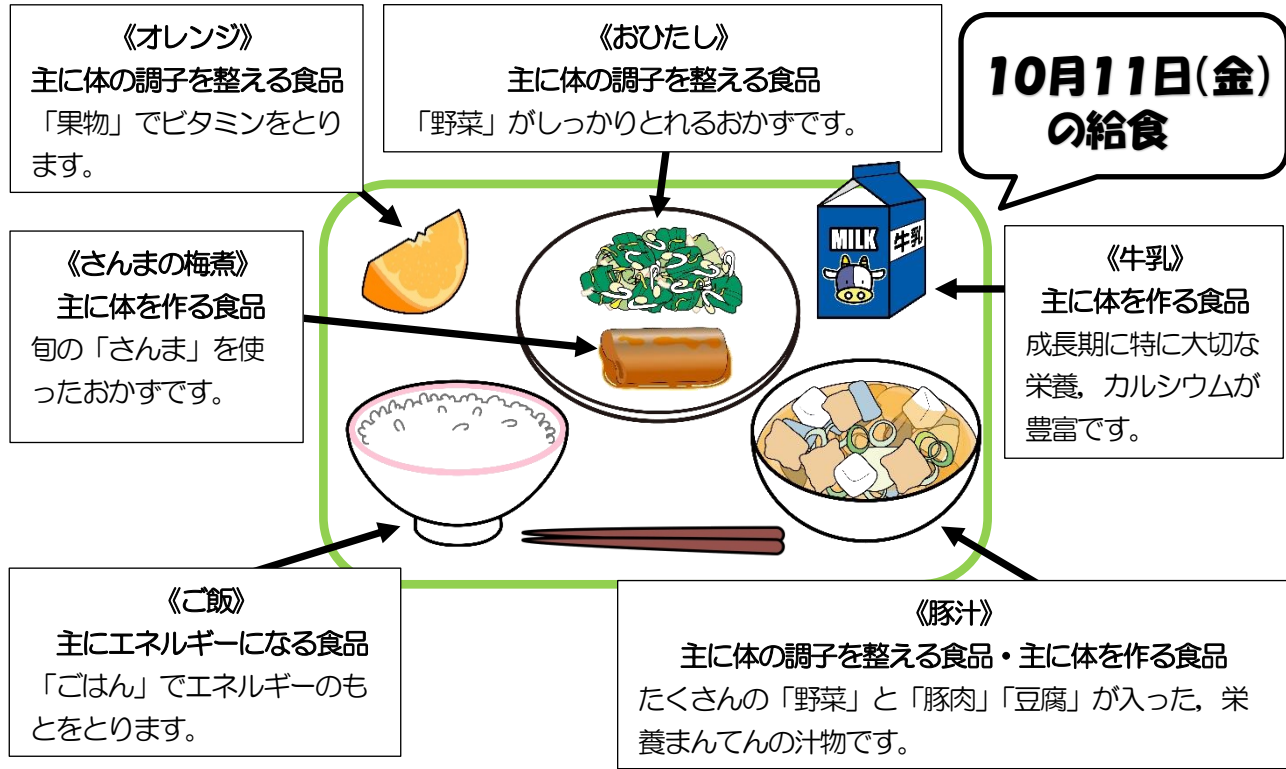
栄養バランスのよい食事とは？

「健康によい」として売られている食品はたくさんありますが、「これさえ食べていけば健康になれる！」という食品はありません。食べ物は主な働きによって3つのグループに分けられます。その3つのグループから、かたよりのないようになると、栄養のバランスのよい食事＝健康によい食事になります。健康のために特別な食品を食べる必要はありません。

主にエネルギーになる	ごはん、パン、めん、シリアル、いも、砂糖、油、ナッツ、お菓子など
主に体を作る	肉、魚、卵、大豆製品、乳製品、海藻、小魚など
主に体の調子を整える	野菜、果物、きのこなど

ご飯、パン、めんはしっかりと、油やお菓子はとり過ぎに注意しましょう。


野菜は片手をパーに広げて山盛り1杯が1回に食べた量です。



10月11日(金)の給食

給食には「主にエネルギーになる食品」「主に体を作る食品」「主に体の調子を整える食品」がバランスよく使われています。給食を全部食べて初めて「栄養バランスのよい食事」になります。健康を考えて残さず食べて下さいね。

《さんまご飯》 9月の試食会で好評でした。



【材料】 4人分
 米…………… 2合半
 さんま3枚おろし…………… 2尾分
 片栗粉…………… 適宜
 揚げ油…………… 適宜
 しょうが…………… 1/2 かけ(8g)
 しょうゆ…………… 大さじ1.5
 砂糖…………… 大さじ1
 酒…………… 大さじ1
 いりごま…………… 大さじ1
 さやいんげん…………… 4本

【作り方】
 ①米は洗米し、水加減して炊飯する。
 ②さんまは1.5cmの短冊切りにし、片栗粉をまぶして油で揚げる。
 ③しょうがは皮をむき、なるべく細く切る。
 ④小鍋にしょうゆ、さとう、酒を入れて煮立て、しょうがを加えてひと煮する。
 ⑤揚げたさんまに④のたれをからめる。
 ⑥さやいんげんは斜め千切りにしてゆでる。
 ⑦炊きあがったご飯に、さんま、⑥のいんげん、いりごまを混ぜる。