

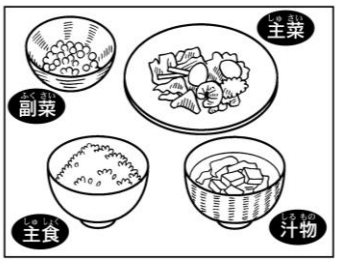
～今月のテーマ～
日本の食事のよさについて知ろう

日本型食生活のポイント



日本型食生活とは？

主食のごはんを中心に、旬の食材を使った主菜（魚介・肉・卵など）、副菜（野菜・果物など）、汁物（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」といいます。



日本型食生活のよいところ

- ☆ごはんは和・洋・中華のいろいろな料理と合い、たくさんの食品と組み合わせることで栄養のバランスがとりやすい。
- ☆ごはんはパンと違い、粒のまま食べるので、ゆるやかに消化・吸収され腹持ちがよい。肥満防止や生活習慣病予防につながる。
- ☆多くの食べ物を輸入に頼っている中で、米はほぼ100%の自給率を保っている。
- ☆煮る、焼く、蒸すなど、油を使わないヘルシーな料理が多い。



交互に食べましょう

ごはんとおかずを交互に食べることで、偏りなく食べることができ、たんぱく質・脂肪のとり過ぎを抑えることができます。

うす味に慣れましょう

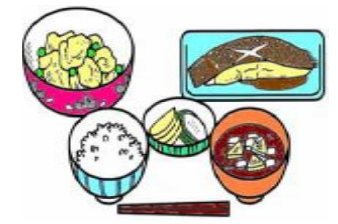
塩・味噌・しょうゆを多く使うよりも、だしを効かせ、素材のうま味を活かしたうす味にしましょう。

魚を食べましょう

いわしやさば・さんまなどの背中の青い魚には、コレステロールが血管につくのを抑えて動脈硬化を予防するEPAや、脳の働きをよくするDHAが多く含まれています。

かみごたえのあるものを食べましょう

大豆・小魚・こんにやく・海藻などのかみごたえのあるものには、血液をサラサラにしたり、脳を活性化したりする効果があります。



動物性脂肪はとりすぎに注意

脂肪の多い肉類は、蒸す・焼くなどの調理法で余分な油をとらないように工夫しましょう。バターの使用すぎにも注意です。



食物繊維をとりましょう

食物繊維には、便通をよくする・食べすぎを防ぐなどの働きがあります。いも類や野菜（とくに根菜類）に多く含まれています。

旬を味わいましょう

季節の食材を多く取り入れ、旬の味を楽しみましょう。旬の食材は味がよく、栄養価も高いです。

1日にどのくらいの野菜を食べたらいいのかな？

1日に緑黄色野菜（色のこゆい野菜）100g、淡色野菜（色のうすい野菜）200gを目標に食べましょう。

緑黄色野菜 100g

- トマト 約2/3個
- かぼちゃ 約1/10個
- ほうれんそう 約3株
- にんじん 約1/3本
- ピーマン 約3個
- ブロッコリー 約1/4個

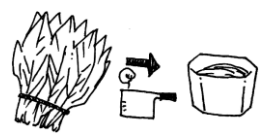
淡色野菜 200g

- キャベツでは 約1/5個
- たまねぎでは 約1個
- きゅうりでは 約2本
- なすでは 約2本
- かぶでは 約2個
- もやしでは 約1袋
- だいこんでは 約1/5本
- レタスでは 約1/3個

どうやって食べると野菜の栄養がよりとれるのかな？

野菜は、ゆでたり煮たりすると、かさがへってたくさん食べることができます。

煮汁の中に栄養がとけているので、スープにして飲むとしっかり栄養がとれます。



11月の給食おすすめレシピ

れんこんのからあげ



<材料> 4人分

れんこん 1本
(約200g)
片栗粉 大さじ4
揚げ油 適量

調味料

にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
こいロしょうゆ	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
ナツメグ	少々

<作り方>

- ① れんこんは乱切りにし、水にさらして水気をきる。
- ② にんにくとしょうがは、すりおろしておく。
- ③ 混ぜ合わせた調味料でれんこんに下味をつける。
- ④ ③に片栗粉をつけて、油で揚げて出来上がり。

ぜひお家で作ってみてください。

