

# 「くう・ねる・あそぶ」

さくらぎひがししょうがっこう  
桜木東小学校  
きゅうしょくしつ  
給食室



例年にも増して夏が長く、秋はあっという間に終わり、寒い冬がやってきそうです。

季節の変わり目は、体調を崩しがちです。しっかり睡眠をとり、しっかり朝ごはんを食べて、

登校しましょう

## わしょく 和食のよさ：日本型食生活を知ろう！

### 日本型食生活とは、どんな食生活だろう



「日本型食生活」とは、ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海そう、豆類・果物、お茶など多様な副食などを組み合わせ、栄養バランスにも優れた食生活です。主に昭和50年代のころの日本の食生活のことを指し、ごはんを主食として、主菜・副菜をそろえた バランスの良い食事のことを言います。

### どうすればできるの？「日本型食生活」

「主食」「主菜」「副菜」をそろえるように意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。それでも、野菜が不足しがちですが、少し意識することで改善できます。



#### かんたん 簡単でOK!

サラダや果物、スープなどを、いつもの食事に加えるだけで、栄養バランスがグッと良くなります。お惣菜や冷凍、レトルト食品、炊飯器や電子レンジも賢く活用しましょう。外食や中食を利用するときも、サラダやスープをプラスしてみよう。

生活スタイルに合わせて、できることから無理なく取り組むことが大切です。

数日から一週間の中で、バランスを整える工夫をしましょう。



## あじ しろ 味めぐり・城めぐり

じょうかまち れきし ちいき つた きょうど あじ し  
～城下町の歴史と、その地域に伝わる郷土の味を知ろう～

### ひめじじょう 11月は「姫路城」

江戸時代に建てられた「姫路城」は、

400年以上の歴史をほこる国宝です。

平成5年、日本で最初の世界文化遺産に登録されました。



## おうちの人といっしょに「いっちゃんサラダ」を作ろう

10月4日(金)の給食で、国語で勉強する「サラダでげんき」の「りっちゃんサラダ」を再現しました。食べる人のことを思って作った「りっちゃん」の気持ちが伝わり、いつもは苦手な野菜も食べることができた子どもたち！「おいしかったよ」「きょうはへらしてないよ」「げんきがでたよ！」と、たくさん感想を聞かせてくれました。ぜひ、おうちで作ってみてください。

### 【材料】(作りやすい量 4人分) 【作り方】

- |         |        |   |
|---------|--------|---|
| ハム      | 2枚     | ① ハムを3～5ミリほどの千切りにする。<br>(給食の場合は白ワインでいため蒸しにします)                        |
| キャベツ    | 4枚     | ② キャベツは千切り、きゅうりは半月の薄切り人参は細めの千切りにし、軽く塩もみしておく。(給食では、さっとゆがき、水で冷ましてしぼります) |
| きゅうり    | 1/2本   | ③ トマトは1センチの角切りにしておく。  |
| 人参      | 1センチ   | ④ 全ての材料をあらかじめ合わせておいたドレッシングであえる。                                       |
| コーン缶    | 大さじ1～2 |   |
| トマト     | 1/2個   |   |
| 塩昆布     | 小さじ2   |   |
| かつお節    | 1パック   |   |
| ※ドレッシング |        |   |
| 酢       | 小さじ2   |   |
| 薄口しょうゆ  | 小さじ1/2 |   |
| 砂糖      | 小さじ1/3 |   |
| こしょう    | 少々     |   |
| 油       | 小さじ2   |   |

油はお好みで、オリーブオイルやごま油にかえてもおいしいです。

塩昆布の塩気で調味料が変わります。

塩気が足りない時は塩を少々加えてください。

