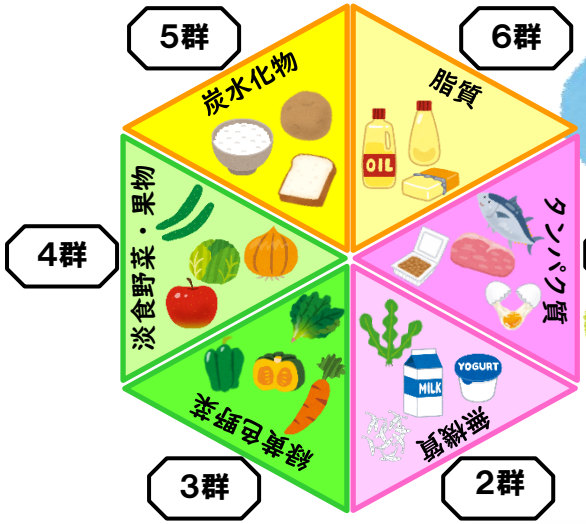
5月号 調理場だより

井芹共同調理場

～今月のテーマ～
バランスを考えて食べよう！

5月から6月にかけて、体育大会や中体連など、体を動かす行事が続きます。運動だけでなく学習面でも忙しくなってくる時期です。この時期を元気に楽しく乗り切るために、心がけていきたい食事のとり方を考えていきましょう。

「栄養バランスがとれた食事」とは？



６つの食品群からいろいろな食品を組み合わせて食べることです。
それぞれ、体の中で異なった働きがあるので、全てをまんべんなくとることが大切です。

給食を参考に、「主食・主菜・副菜」をそろえると、自然とバランスよくとることができます。

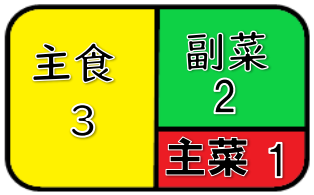
１群・２群
･･･体をつくる食品

３群・４群
･･･体の調子を整える食品

５群・６群
･･･エネルギーとなる食品

主食・主菜・副菜はどのくらいの割合で食べればいい

お弁当箱を使って確かめてみると、分かりやすいです。
右の図のように、主食：主菜：副菜＝3：1：2の割合で、日ごろの食事を意識すると、バランスがとれます。



野菜がなかなかうまくとれないけど、どれだけ必要なの？

１日に３５０ｇ程度の野菜を食べることが望ましいと言われています。もう少しわかりやすく表すと、両手に３杯分の量ぐらいです。なかなか多い量に感じるかもしれません。まずは、
・毎日の給食の野菜を残さず食べること、
・朝食をしっかり食べること
を心がけるだけで、かなりの量の野菜をとることができます。ぜひ、意識してみてください。

×3杯

生で刻んで、だいたい両手に３杯の量になります。そのうち緑黄色野菜は全体の１/3ほどを目安にすると良いですね。

玉ねぎのじゃこあえ

ご当地給食メニュー（芦北・水俣）

【材料（4人分）】
しらす干し　12g(約大さじ１)
新玉ねぎ(サラたま 中１玉)
きゅうり 中１/2 本
カットわかめ 2g
いりごま 4g
砂糖 2g(小さじ１/2 強)
酢 12g(約大さじ１弱)
みりん 2g(小さじ１/2 弱)
ごま油 2g(小さじ１/2)
塩　適量

【作り方】
１ しらすはから炒り又は少量の油で炒める。
２ 新玉ねぎは半分をうすくスライスしてさっとゆでる。
　(給食は加熱しますが、少し水にさらして生でも可)
３ きゅうりはうすい輪切りで塩を少しふり絞る。
　(給食は加熱しています)
４ カットわかめは水戻ししてさっとゆでておく。
５ 調味料をよく混ぜてタレを作っておく。
６ いりごま、しらす、野菜、わかめをタレであえる。

「適塩」について考えよう

日本人は、食塩をとる量が世界と比べて多いと言われています。食塩のとりすぎは将来の健康に影響することが分かっています。食塩の役割と適塩(適切な食塩量)の必要性を学びましょう。

昆布・かつお(いりこ、しいたけ、とびうお、えびなど)から水やお湯を使って旨味をひきだした「だし」は、香りが良く旨味・栄養豊富で食塩はほとんど使われていないためうす味にしても美味しくなります。
また、酢やレモン汁などの酸味やスパイスの香りと辛みをきかせることでも減塩できますね。