

10月号  
調理場だよ!

井芹共同調理場

~今月のテーマ~  
日本型食生活について考えよう

みなさんは、「日本型食生活」について知っていますか。「日本型食生活」とは、1983年に農林水産省によって提唱された食事のあり方です。今月は日本型食生活の良さについて紹介します。

◆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、海藻、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。



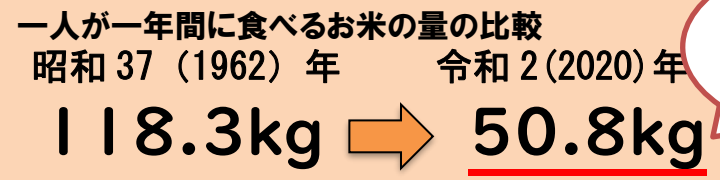
**簡単でもOK!**  
サラダや果物、スープなどを、いつもの食事に加えるだけで、栄養バランスがぐっと良くなります。お惣菜や冷凍、レトルト食品、炊飯器や電子レンジも賢く活用しましょう。外食や中食を利用するときも、サラダやスープをプラスしてみよう。



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。

参考資料：農林水産省「日本型食生活のススメ(実践編)」、熊本市発行「第3次熊本市の食の安全安心・食育推進計画」

◆お米を食べる量が減っています◆



「食の洋風化」がすすみ、お米の消費量は約50年で半分以上に減っています。

米の主成分は炭水化物です。ブドウ糖は脳の唯一の栄養で、パンや麺よりもゆっくり消化吸収されるので、朝ご飯にご飯を食べることをおすすめします。

米はわたしたち日本人が長い歴史の中で育んできた大切な主食です。ごはんをベースにすれば、汁物や魚、肉、乳製品、野菜などたくさんの食材を組み合わせた食事となり、栄養バランスも整います。

今月の給食献立レシピ こぎつねごはん

- 材料(給食4人分)  
ごはん 4膳  
鶏肉…120g  
油揚げ…1枚  
にんじん…60g  
ごぼう…40g  
生姜…2g  
干しいたけ…1枚
- 調味料  
砂糖…8g  
こいロしょうゆ…12g  
うすロしょうゆ…8g  
みりん…8g  
塩…ひとつまみ  
サラダ油…4g

- 作り方  
①油揚げは熱湯をかけて油抜きし、短冊切りにする。干しいたけは水につけて戻し、薄切りにしておく。  
②鍋に油を回し入れ、鶏肉・生姜・にんじん・ごぼう・干しいたけを炒め、火が通ったら、油揚げ・しいたけの戻し汁・調味料を加え、煮る。できた具をご飯に混ぜたら出来上がり。

~てっちゃんからのおたより~ 「学力と鉄の関係」

鉄は血液の赤い色素であるヘモグロビンの材料で、貧血の防止に役立つミネラルです。一見、貧血と勉強は関係がなさそうにみえますが、貧血の状態では、頭がボーっとして集中力が失われてしまいます。集中して学習に取り組むためにも鉄をしっかり摂って貧血を防ぎましょう。



こんな食べ物に鉄が多いよ!

