

# 10月号 調理場だよ!

～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。



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。

**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。



中食や外食を利用するときも、**サラダやスープをプラス!**

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年で半分以下に減っています。



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、朝食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 いわしの塩こうじだれ

材料(給食4人分)  
いわし4尾(魚は何でもよい)  
しょうが…1かけ、かたくり粉、揚げ油  
調味料  
砂糖…小さじ1  
塩こうじ…大さじ1  
みそ…小さじ1  
みりん…大さじ1  
酒…大さじ1  
水…大さじ2

作り方:  
① いわしの開き(魚の切り身)に、かたくり粉をまぶして油で揚げる。しょうがは千切りにする。  
② よく混ぜ合わせた調味料としょうがをなべに入れ、煮立たせる。味をととのえたら塩こうじだれの出来上がり。  
③ ②を油で揚げたいわし(魚)にたっぷりかける。

## 鉄もんからのおたより 「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。



鉄が多い食べ物はこちらのもの!