

5月 食育だより

松山市教育委員会
松山市学校栄養士協議会

「楽しく食べてうまいぞなもし」 第3次 松山市食育推進計画スローガン

新年度が始まって、1か月が過ぎようとしています。新しい環境に少しずつ慣れ、疲れの出やすい時期です。栄養バランスのとれた食事をして、体調管理に十分気をつけましょう。

栄養バランスのとれた食事とは



献立の基本

ごはんの主食と汁物に、主菜、副菜を加えた和食の基本的な献立の組み合わせを「一汁二菜」や「一汁三菜」といいます。この献立にすると、いろいろな食品を組み合わせることができ、自然と栄養バランスのとれた食事になります。

副菜

野菜・いも・豆類・きのこ・海藻などを使ったおかずで、ビタミンや無機質を多く含みます。主に体の調子を整えるもとになります。

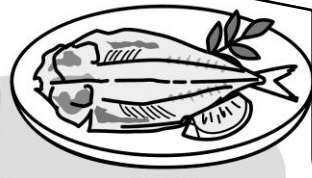
副菜



主菜

主菜

魚・肉・卵・大豆などを使ったおかずで、たんぱく質が豊富です。また、脂質も含まれます。主に体をつくるもとになります。



主食

ごはん、パン、麺などで、炭水化物を多く含みます。主にエネルギーのもとになります。

主食



汁物

主菜や副菜で足りない栄養素や水分を補います。

汁物



主食・主菜・副菜・汁物に加えて

牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品・旬の果物をそろえると、さらにバランスのとれた食事になります。



給食の献立を参考にしてみよう



給食では、主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養バランスのとれた献立になるようにしています。また、学校給食の栄養基準では、1食の食塩相当量2g未満に近づけるため、だし汁や食材のうま味をいかして、味のメリハリをつける工夫をしています。

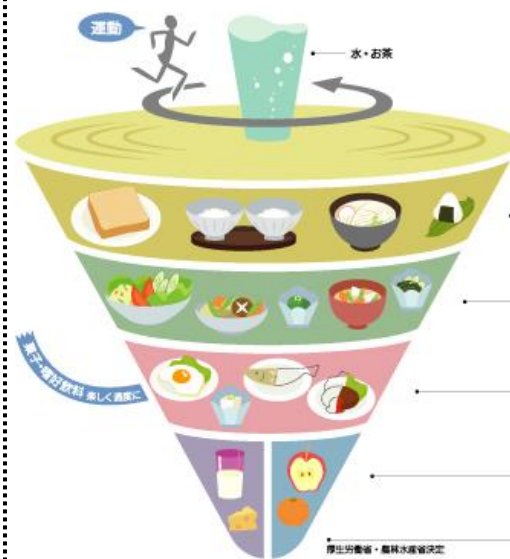
ご家庭でも、食塩量を意識した食事を心がけましょう。

3 バランスよく食べよう



食育ピクトグラム③ バランスよく食べよう

いろいろな食べ物をバランスよく食べて、健康であるために必要な栄養素を過不足なくとりましょう。バランスのとれた食事は、生活習慣病の予防になります。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5-7 主食(ごはん、パン、麺) ごはん(牛乳入り)2杯	ごはん1杯、パン1枚、うどん1杯、そば1杯、ラーメン1杯、カレーライス
5-6 副菜(野菜、きのこ、海藻類) 野菜料理5皿程度	ほうろく炒め、あさりの味噌汁、きんぴら、ほうろく煮、わかめとわかめ、わかめとわかめ、わかめとわかめ、わかめとわかめ
3-5 主菜(肉、魚、卵、大豆) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉
2 牛乳・乳製品 牛乳2杯	牛乳1杯、ヨーグルト1杯、チーズ1杯、バター1杯
2 果物 みかん2杯	みかん1杯、りんご1杯、バナナ1杯、葡萄1杯、いちご1杯

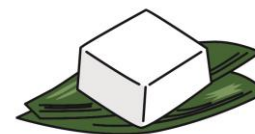
主食、主菜、副菜などを、1日にどれだけ食べたらよいかの目安として、厚生労働省と農林水産省が「食事バランスガイド」を作成しています。1日の食事の望ましい組み合わせとおおよその量を、コマをイメージしたイラストで示しています。興味のある人は、農林水産省のHPを見てみましょう。

今月のこんだて紹介

豆腐のカレー炒め

【材料】(小学校中学年4人分の量)

豆腐	240g	砂糖	小さじ1/3
豚ひき肉	40g	うす口しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1	ウスターソース	小さじ1/2
たまねぎ	160g	カレー粉	小さじ1/2
干しいたけ	2g	塩	少々
にんじん	30g	こしょう	少々
たけのこ水煮	30g		
ねぎ	20g		
サラダ油	適量		



【作り方】

- 豆腐は1.5cmの角切り、戻した干しいたけ、たまねぎ、にんじん、たけのこはみじん切り、ねぎは小口切りにする。
- サラダ油を熱し、豚ひき肉を炒め、酒をふり入れる。
- しいたけ、たまねぎ、にんじん、たけのこを入れて炒め、調味する。
- 全体がしんなりしたら、豆腐を入れてひと煮立ちさせる。
- ねぎを入れて仕上げる。