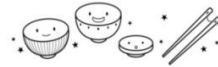


食育便り 10月号

岩国市岩国学校給食センター
栄養教諭 山田



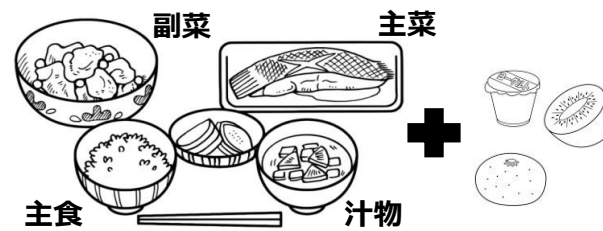
10月 給食
食育目標

◎食べ物の働きについて知ろう
◎ビタミン・無機質を取り入れた朝食を食べよう

～日本型食生活のススメ～

★日本型食生活とは・・・

ごはんを主食としながら、主菜・副菜に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わった、バランスのとれた食事です。日本が世界有数の長寿国である理由は、こうした優れた食事内容にあると国際的にも評価されています。



★ご飯が主食の良いところ

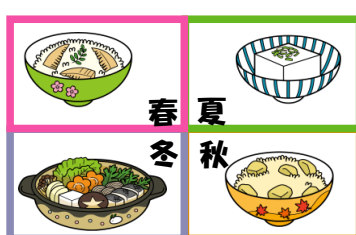
① 和・洋・中の合う料理がたくさんあります



② 新鮮で豊かな食材を使うことができます



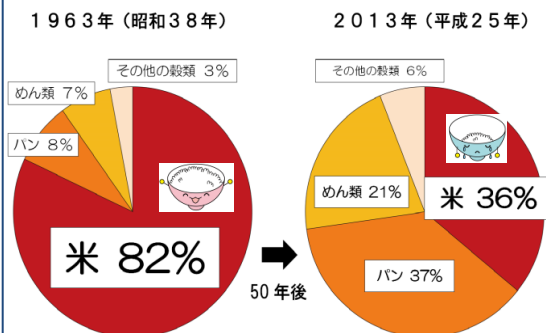
③ 食事で季節を感じることができます



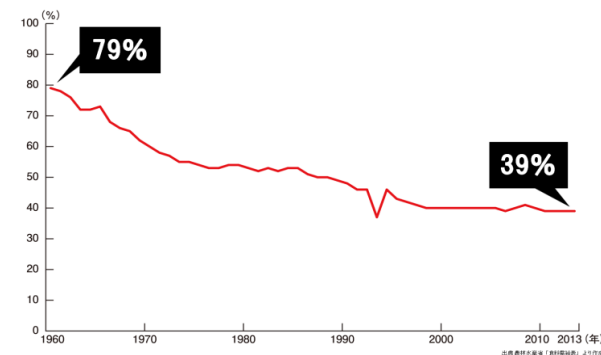
④食料自給率の高い食事になります

下のグラフを見て、今の日本の問題点を考えてください。(農林水産省「食料自給表」より作成)

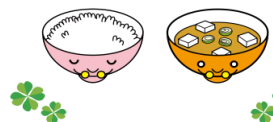
穀類の支出金額の変化



日本の食料自給率の変化



「日本型食生活」を実践し、食料自給率を上げるのは、わたしたちの今とこれからの食生活ですね。



《 給食の食材はどこから?② 》

Q 給食のお肉は、どこから来るの?



A 鶏肉は山口県産、牛肉・豚肉は国産のものを使用しています。ベーコン・ハムは、無添加のものを使用しています。

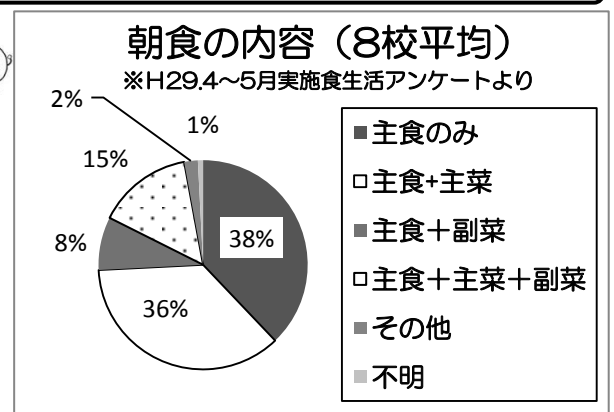
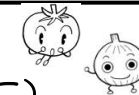
給食のお肉は、10の事業所で構成される「岩国食肉商業協同組合」が納入します。



成長期に大切! ～朝食でビタミン・無機質をとろう～

★ビタミン・無機質の働き

- ・ビタミン (野菜・果物・きのこ)
→他の栄養素が体の中で機能する「潤滑油」の働き
健康に過ごすために必要な栄養素
- ・無機質 (乳製品・小魚・海藻)
→カルシウム・・・骨や歯を作る
鉄・・・血液の重要な成分

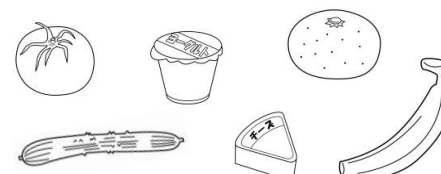


★朝食でビタミン・無機質が不足傾向

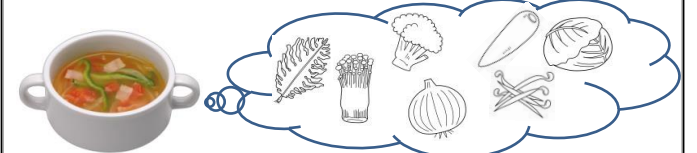
- ・朝食で副菜 (主に野菜・海藻を使った料理) をとっている人が、23%です。

★朝食でビタミン・無機質をとる方法

① 手軽に食べることでできる食材を用意しておく



② 汁物にたくさんの食材を入れて作る
※栄養たっぷり具たくさんスープ
(野菜をたくさん入れると副菜に・・・)



おすすめ給食レシピ

『大学芋』

～材料 (4人分)～

- さつまいも・・・200g
- 揚げ油・・・適量
- 水あめ・・・大さじ1
- 砂糖・・・大さじ1
- 水・・・大さじ1
- 濃口醤油・・・小さじ1
- 黒ごま・・・大さじ1

- ① さつまいもはよく洗い、汚れた皮の部分をそいで、乱切りにする。
- ② さつまいもの水気を取り、160℃の油で、こんがり色づくまで揚げて油を切る。
- ③ 鍋に砂糖と水あめ、水、醤油を入れて中火にかけ、水あめが溶け、とろみがつくまで混ぜる。
- ④ さつまいもにタレをからませ、黒ごまを振る。

10/13給食に登場します♪