

大須賀まんてん便り

**１９日は｢食育の日｣**

平成２７年２月２日

大須賀学校給食センター

日本型食生活を見直しましょう

日本型食生活とは、一汁三菜または一汁五菜が基本となっています。ごはんとみそ汁におかずが3品、または5品が日本人の昔からの食生活でした。おかずが5品というと多いように思いますが、季節の野菜の漬物やつくだ煮、煮豆などの常備菜も1品のおかずに数えます。「日本型食生活」をして洋風化されている私たちの食生活を見直しましょう。

****

同じ食事でも、和食なら１回の食事では800ｋcal程度ですが、洋食では軽く1,000ｋcalは超える場合もあります。その上、脂質の摂取量も和食に比べて大幅に増えてしまいます。

ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食；日本人の伝統的な食文化」を普段の食事に取り入れてみましょう。



この食事だと和食に比べて１食分の栄養価はこんなに多い・・・

**熱量**

1021kcal　(160%)

**たんぱく質**

35.3g　(150%)

**脂質**

44.2g　(225%)







＜作り方＞

1. 鍋に水を入れ沸かし、だしをとる。
2. ご飯をザルに入れて洗いぬめりを取る。
3. 沸騰しただし汁にちりめんじゃことだし醤油を入れて味を整える。
4. ご飯、カットわかめを入れて、ひと煮立ちさせたら、器に盛る。
5. お好みで薬味をのせて出来上がり。

まんてんくんの朝食レシピ

**☆簡単わかめ雑炊☆**

＜材料 ４人分＞

・ごはん　　茶碗４杯分

・カットわかめ　　　大さじ４

・ちりめんじゃこ　　大さじ４

・かつお節(だし取り用)3g

・刻みのり　　　　適宜

・だししょうゆ　　　大さじ３

・水　　　　　６００cc

・薬味(ごま、ねぎ)適宜

**今月の選定物資は**

『わかさぎの唐揚げ』

わかさぎは体長10cmほどの細長い体の魚です。主な産地は青森県、北海道、滋賀県、秋田県ですが、養殖が進んでいるため、現在では日本各地の湖やダムに生息しています。脂質が少なく淡泊な味なので、油を使った料理によく合います。大須賀給食ｾﾝﾀｰでは､３月４日の給食に実施します。

お楽しみに！！

こんな組み合わせはいかが？

主食・・簡単わかめ雑炊

主菜・・鮭の塩焼き

副菜・・野菜の即席漬け、みかん

溶き卵を加えてもgood♪



***掛川市教育委員会　学務課から***

お　し　ら　せ

　平成26年12月15日～平成27年1月15日の学校給食等の放射能濃度測定の結果は、下記のとおりです。

**『検出せず』**・・・放射性物質が存在しない、又は測定器の検出限界値未満でした。

不明な点等は、学務課　学校給食係（℡21-1155）にお問い合わせ下さい

。

朝食を食べているといっても、内容について、ふりかえってみたことはありますか？

「菓子パンだけ」や「ふりかけごはんだけ」の人は、少しずつでも、もう１品増えるように努力してみましょう。夕食のおかずの残りを食べる、ゆで卵をつくるなど、少しの工夫で栄養価がアップしますので、自分なりに考えてみましょう。

朝ごはんは１日のはじめに食べる食事なので、単に栄養をとるだけでなく体を目覚めさせる働きもあります。胃腸のどの内臓を活発に働かせ、血流をよくし、体温も上昇させ、排便もスムーズに行われるようになります。

　また脳にもエネルギーが補給されるため、朝食を食べるとしっかり勉強をすることができます。