



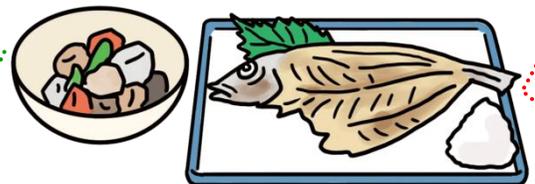
令和4年 9月30日

七尾市立石崎小学校

主食・主菜・副菜をそろえると?

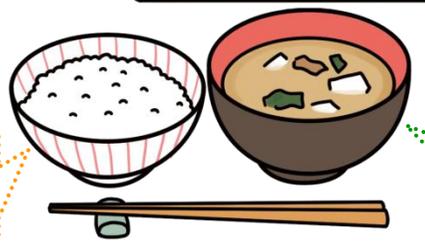
食事をするとき、ごはんやパンなどの『主食』に、おかずの『主菜』や『副菜』をそろえることで、さまざまな食品をとることができ、栄養のバランスも整いやすくなります。栄養を考えてから食品を組み合わせるは大変と思うときは、まずこの『主食』『主菜』『副菜』をそろえた食事を心がけると、自然と栄養のバランスも整いやすくなるのでおすすめです。

【副菜】
野菜など、おもにからだの調子を整えるものになる食べ物を使ったおかず。



【主菜】
肉・魚・卵など、おもにからだをつくるものになる食べ物を使った、中心となるおかず。

【主食】
ごはん・パンなど、おもにエネルギーのもとになる食べ物。



【汁物】
野菜をたっぷり入れると、副菜の役割もする。

秋は『新米』の季節です。給食では11月のごはんから、新米をたく予定です。『米』という字は、“八十八”と書きます。農家の人たちが、おいしいお米になるまで、手間ひまをかけて大切に育てていることから、この字ができたと言われています。最近の私たちの食生活を見ると、お米を食べる量が減っている一方で、油のとりすぎが目立っています。



ごはんには、さまざまな食材、料理と組み合わせやすい特徴があります。子どもの頃から、ごはんを主食にすることは、さまざまな食べ物を食べる習慣を作り、生涯を通じて、健康で豊かな食生活をおくる土台となります。ぜひ、ごはんを中心とした献立で、食事を楽しみましょう!

きれいな後かたづけは、ありがたい気持ちです



お皿やおわんに食べ物が残っていませんか?ピカピカにしてから、同じ種類ごとにきれいに重ねましょう。

かごから飛び出すおはしやスプーンをよく見かけます。かごのふたが閉まっていたら、開けてから入れましょう。

忘れられがちな配膳台。準備をしっかりとらなければいけません。最後に台ふきできれいにふきましょう。

給食センターで毎日給食を作っている調理員さんは、『おいしく作ったので、のこさず食べてほしい』とねがっています。けれど、どうしても食べられなかったものは、料理が入ってきた入れ物にもどしましょう。『次に同じものが出たら、今よりもっと食べられるようにがんばります』という気持ちを忘れないでくださいね。

おうちでトラァ給食の味

かもうりのそぼろ煮

<材料(4人分)>	
玉ねぎ	120g
にんじん	50g
鶏ひき肉	80g
酒	5g(小さじ1)
おろししょうが	5g(小さじ1)
かも우리	320g
厚揚げ	100g
むきえだ豆	25g
サラダ油	4g(小さじ1)
濃口しょうゆ	32g(大さじ2)
酒	4g(小さじ1)
さとう	6g(小さじ2)
みりん	4g(小さじ1)
片栗粉	6g(小さじ2)
ごま油	少々
水	320ml

- <作り方>
- ① 玉ねぎは1cmの角切り、にんじんは1cmの角切り、かもうりは2cm角に切ります。厚揚げはひと口大に切り、熱湯をかけて油抜きをしておきます。
 - ② なべにサラダ油を熱し、玉ねぎ・にんじんの順に炒めます。鶏ひき肉と一緒に酒としょうがを加えて、さらに炒めます。
 - ③ かも우리を入れて、全体を炒め合わせたら、分量の水の半分を入れます。煮立ったら調味料を加え、さらにひと煮します。
 - ④ 厚揚げを加え、残りの水を食材がつかう程度まで加えて煮込みます。
 - ⑤ かもうりがすき通ってきたら、えだ豆を加え、水溶き片栗粉でトロミをつけて、仕上げにごま油をまわし入れます。
- ※ かもうりは、ほとんどが水分のため、加える水の量が難しいところ。おいしさの秘密は…しょうが!