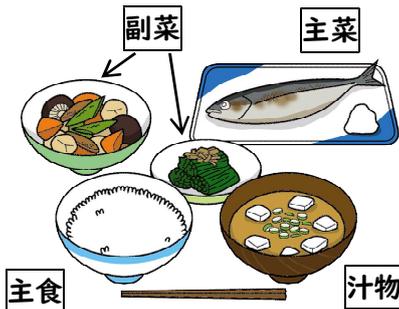




秋も深まり、紅葉の美しい季節となりました。この時期は実りの季節で、食べ物が豊富な上に、おいしく感じる時です。旬の食べ物をバランス良く食べ、冬に備えて寒さに負けない身体を作りましょう。

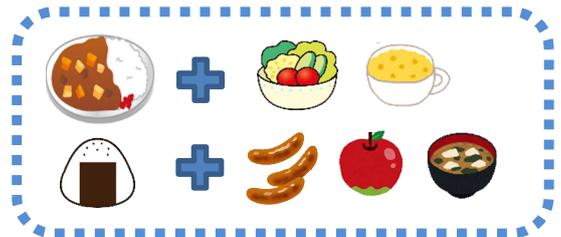
日本型食生活で健康な毎日に

『日本型食生活』とは、ごはん(主食)を中心に、3つのおかず(主菜、副菜2つ)と汁物を組み合わせた一汁三菜の食事のことです。栄養バランスが優れていて、日本が世界の中でも長寿なのは、この食生活が理由の一つであるといわれています。



- 主食** 炭水化物が多く、体や脳を動かすために必要なエネルギー源になります。
- 主菜** 魚や肉、たまご、大豆製品を使った料理で、主に体を作るたんぱく質が豊富です。
- 副菜** 野菜やきのこ、海そうなどを使った料理で、病気や便秘などを予防し、体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維などがとれます。
- 汁物** 主菜、副菜で不足している栄養や水分を補います。

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みましょう。普段の食事にサラダやスープ、果物などをプラスするだけで、栄養バランスが良くなります。お惣菜なども活用してみましょう。外食の時もサイドメニューを組み合わせるとバランスがとれると良いですね。



ごはん食のメリット



どんなおかずとも合わせられる

パンやめん類よりも、ごはんには合うおかずの種類が多いので、組み合わせを楽しめます。



塩分量を減らせる

ごはんはお米に水を加えて炊くだけなので、塩分や添加物は、おかずに入っているだけの量ですみます。



食文化を伝えられる

ごはんを中心とすることで、郷土料理や旬の食材を使った料理が取り入れやすくなります。



ひじきとれんこんの炒り煮



れんこんの代わりにごぼうでもおいしいよ!

材料 【4人分】

- ・乾燥ひじき・・・大さじ2
- ・れんこん・・・中1/2節
- ・にんじん・・・3cm程
- ・さつま揚げ・・・2枚
- A だし・・・100mL
(顆粒だし小さじ1+水100mLでも良いです)
- A 砂糖・・・小さじ1
- A みりん・・・大さじ1
- A しょうゆ・・・大さじ1
- A 白いりごま・・・少々

作り方

- ①乾燥ひじきはたっぷりの水で戻し、水気を切る。
- ②れんこんは ちょう切り、にんじんは千切り、さつま揚げは短冊切りにする。
- ③深型のフライパンか鍋に油をひき、れんこん、にんじんを軽く炒め、ひじき、さつま揚げ、Aを加えて蓋をし弱火で6~7分程煮る。
- ④野菜が柔らかくなったら、出来上がり。

※ 給食では、いんげんや仕上げにごま油も入ります。