

11月

給食だより



令和3年11月

秋は実りの季節です。新米をはじめ、旬の魚や野菜、くだものなどが一段とおいしさを増します。旬の食材をバランスよく食べ、冬に備えて寒さに負けない体を作りましょう。

日本型食生活のススメ



日本人は主食の**ごはんを中心に**、魚・肉・野菜・海そう・豆類などの主菜や副菜に加え、果物・牛乳・乳製品を組み合わせることで食べてきました。これを「**日本型食生活**」といいます。栄養バランスがたいへん優れており、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といわれています。

どうすればできるの？「日本型食生活」

① 「**主食**」「**主菜**」「**副菜**」をそろえるように意識すると、栄養バランスが整います。

【野菜・きのこ・海そう・いもなどの料理】
ビタミンや無機質、食物繊維を多く含み、体の調子を整える役割があります。

【ご飯・パン・めんなど】
炭水化物が多く、エネルギーのもとになります。脳のエネルギーであるぶどう糖を豊富に含んでいます。

副菜 **主菜**

主食 **汁物**

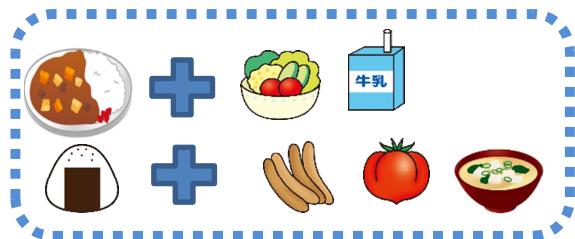
【魚・肉・たまご・大豆の料理】
おもに体を作るたんぱく質が豊富です。楽しい食事のメインですが、油や塩分のとりすぎには注意しましょう。

【牛乳・乳製品・果物】
1日のどこかで取り入れましょう。

② **かんたんに用意できるもので大丈夫！**

普段の食事に加えましょう。

サラダや果物、スープなどをプラスするだけでも栄養バランスがぐんと良くなります。お惣菜や冷凍食品などもうまく活用してみましょう。外食や中食の時も単品よりサラダやスープを組み合わせるようにしましょう。



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、習慣化することが大切です。数日から一週間の中で、バランスを整える工夫をしましょう。



ほうれん草のごま汁



簡単で栄養バランスがアップ！

***材料* 【4人分】**

- ・玉ねぎ・・・1/2個
- ・にんじん・・・4センチ程
- ・木綿豆腐・・・1/2丁
- ・うす揚げ・・・1枚
- ・ほうれん草・・・1/2わ
- ・みそ・・・大さじ1と1/2
- ・煮干し・・・5～6尾
- ・白すりごま・・・小さじ1
- ・白いりごま・・・小さじ1

作り方

- ①煮干しは頭と内臓を取り、鍋に入れ、30分ほど水につけておく。
- ②玉ねぎはスライス、にんじんはいちょう切り、豆腐は角切りにする。
- ③うす揚げは油抜きして短冊切りにする。
- ④ほうれん草は塩ゆでして水に冷まし、2センチ長さに切る。
- ⑤①を火にかけ3分ほど煮立たせてだしを取り、煮干しを取り出す。
- ⑥⑤のだし汁に玉ねぎとにんじんを入れて煮て、あくを取る。
- ⑦野菜が柔らかくなったら豆腐と薄揚げを加えて煮る。
- ⑧味噌で味付けし、ほうれん草とごまを入れて出来上がり。