

# 11月

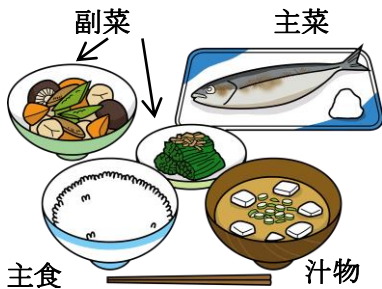
# 給食だより



秋も深まり、紅葉の美しい季節となりました。この時期は、食べ物が豊富な上に、おいしく感じる時です。旬の食べ物をしっかり食べて、かぜや病気に負けないからだを作りましょう。

## 日本型食生活で健康に！

『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。この食事形式が、日本を「長寿国」に位置づけた要因の一つと考えられます。



- <主食> 炭水化物が多く含まれ、体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、主にタンパク質源としてからだをつくります。
- <副菜2つ> 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てくれるビタミン・ミネラルなどがとれます。
- <汁物> 主菜、副菜で不足している栄養や水分を補います。

## ☆ごはん食のメリット☆

### ・どんなおかずとも合わせられる

主食がパンや麺類の時よりも、ごはんには合うおかずの種類が豊富にあるので、主菜や副菜の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、摂取する塩分や添加物は、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。



\*\*工夫次第でメニューが広がります\*\*

『日本型』=『和食』というわけではありません。

右の表のように洋風や中華風のおかずでも組み合わせることができます。ごはんには様々なおかずを足すことで、栄養バランスに優れたメニューになります。



	洋風献立例	中華風献立例
主食	ごはん	
主菜	ハンバーグ	マーボー豆腐
副菜	粉ふき芋・きのこマリネ	ナムル・野菜炒め
汁物	野菜スープ	わかめスープ



## 白あえ

給食  
レシピより

### \*材料\* 【4人分】

- |        |      |   |        |       |
|--------|------|---|--------|-------|
| ・木綿豆腐  | 1/2丁 | A | 椎茸の戻し汁 | 150ml |
| ・干し椎茸  | 2個   |   | しょうゆ   | 小さじ2  |
| ・にんじん  | 1/4本 |   | 料理酒    | 小さじ2  |
| ・ほうれん草 | 1/3わ |   | 砂糖     | 小さじ2  |
| ・白菜    | 1枚   |   | ・砂糖    | 大さじ1  |
| ・白いりごま | 大さじ2 |   | ・しょうゆ  | 小さじ1  |
|        |      |   | ・塩     | 少々    |

### \*作り方\*

- ①豆腐は重しなどをして水切りをする。
  - ②にんじんと水で戻した椎茸は、せん切りにして鍋に入れ、Aの調味料とともに煮る。
  - ③ほうれん草と白菜は茹でて、食べやすい大きさに切る。
  - ④すりばちで、白いりごまを半分程度すり、豆腐と調味料を加えて豆腐をつぶしながら、よく混ぜる。
- \*すりばちが無い時は、ごまは包丁で刻み、豆腐は厚手の袋などに入れてめん棒でつぶす
- ⑤水気を切った野菜と③を合わせでできあがり。

食材は、ゴボウやしめじ、いんげんなどを入れてもおいしく食べられます。

副菜の一品としていかがですか？

