

パクパクひろば 9月

厚木市立厚木小学校

平成29年9月4日

長い夏休みが終わりました。今年は雨の日が多い夏休みでしたが、後半は暑さがもどり、夏らしくなりましたね。できるだけ早く夏休みの自由な生活から規則正しい生活リズムをとりもどし、給食もしっかり食べましょう。

～まごわやさしい～



今月の18日は敬老の日ですね。日本は世界でもトップクラスの長寿国です。その長寿を支えているものの一つには、伝統的な和食があると言われています。

和食はごはんを中心にした一汁三菜が基本とされ、魚や豆料理、野菜の煮物、お浸しなどを取り入れたヘルシーで栄養バランスのとれた食事です。このような和食は三大栄養素であるタンパク質、脂質、炭水化物のバランスをみても、諸外国の食事と比べ、バランスが良いものとなっています。

すぐれた和食を食べてきたことによって日本は長寿国になりましたが、現在は食の欧米化に伴い、主食である米の摂取量が減少し、脂肪を多く含んだ食品やファーストフード、インスタント食品などをとる割合が増えてしまっています。子どもたちにも和食に親しみ、バランスの良い食事をとる習慣をつけてほしいと思います。

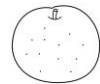
パクパクあつぎ産デー

5日(火) 梨

11日(水) 玉ねぎ・スパゲティ、サラダ
トマト・スパゲティ

20日(水) 玉ねぎ・チリコンカーン・スープ
トマト・チリコンカーン

※9月は毎年、厚木市でとれた
梨を給食に使っています。



給食のこんだてから ～ひじきの煮物～

材料(4人分)

ひじき 10g
ちくわ 1/4本
にんじん 1/4本
油 小さじ1/2
さやいんげん 5本
砂糖 小さじ2
しょうゆ 小さじ2
みりん 小さじ1
酒 小さじ1

- ① ひじきは水につけてもどし、水を切る。
- ② ちくわは半月切り、にんじんはせん切り。
- ③ ①～③を炒め、ひたひたの水と調味料を加えて煮る。
- ④ ななめ切りにして塩ゆでしたさやいんげんを加える。

医学博士 吉村裕之先生により提唱された

～バランスの良い食事のための食材～

まめ(豆類)・・・良質なタンパク質やミネラルなどを豊富に含む

ごま・・・抗酸化物質を含み、生活習慣病や老化の防止に役立つ

わかめ(海藻類)・・・鉄分・ヨウ素・亜鉛・カルシウムなどのミネラルを豊富に含む

やさい・・・ビタミン・食物繊維などを含む、特に緑黄色野菜がお勧め

さかな・・・良質なタンパク質や脂質を含む、小魚はカルシウムの宝庫

しいたけ(きのこ類) 食物繊維・ビタミン・ミネラルを豊富に含む低カロリー食品

いも・・・でんぷん・食物繊維・ビタミン・ミネラルを豊富に含む

食事にとり入れていますか？



