



給食だより

令和3年2月
仙台市教育委員会
仙台市太白学校給食センター
TEL 743-7250
FAX 743-7255

健康な体は栄養バランスのよい食事から



「食べること」は、わたしたちが成長したり活動したり健康を保ったりする上で欠かすことのできない大切なことです。特に、中学生の時期は急速に発育・発達が進み、骨や筋肉・体の基礎が完成する時期であるため、たんぱく質などの栄養素は一生のうちで最も多くの量が必要となります。健康な体を作るために、バランスのよい食事を心がけましょう。

バランスよく食事をとるためのポイント



6つの基礎食品群でバランスチェック！

6つの基礎食品群とは、含まれる栄養素をもとに食品を6つのグループに分けたものです。6つの基礎食品群からまんべんなく食品を選んで食べると、栄養のバランスのとれた食事になります。1回の食事ですべての群を食べることができなくても、1日3回の食事の中で食べられるように工夫するとよいでしょう。



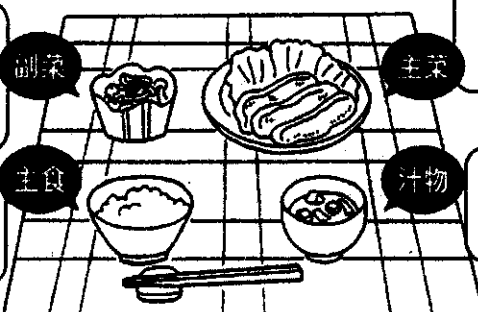
主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせた「日本型食生活」がおすすめ！



季節の食材を上手に使い、主食のごはんを中心に、主菜、副菜、汁物をバランスよく組み合わせて食べることを「日本型食生活」といい、健康な体を作るための理想的な食事といわれています。日本は世界有数の長寿国ですが、その理由のひとつに「日本型食生活」があげられ、世界から注目されています。

野菜・いも・きのこ・海藻などを使ったおかず (ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む)

ごはん (エネルギー源となる炭水化物を多く含む)



肉や魚・卵・豆製品などを使ったおかず (たんぱく質を多く含む)

魚や貝、野菜やきのこ、豆腐、卵など様々な食材で作る。

主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせると、いろいろな食材を使うため自然と栄養のバランスが整います。ご家庭でも「日本型食生活」を意識して献立を考えてみましょう。

裏面もご覧ください。

もっととりたい!

食 繊 維



食物繊維は、人間の消化酵素では消化できない成分で、エネルギー源にはなりません。そのため、以前は体に有益な成分とは考えられていませんでしたが、肥満や生活習慣病を予防する効用があることが分かり、現在では第6の栄養素ともいわれています。

食物繊維の働き

- 腸の働きを促進し便通をよくする。
- 腸内環境を整える
- コレステロールの吸収を抑える
- 血糖値の上昇をゆるやかにする

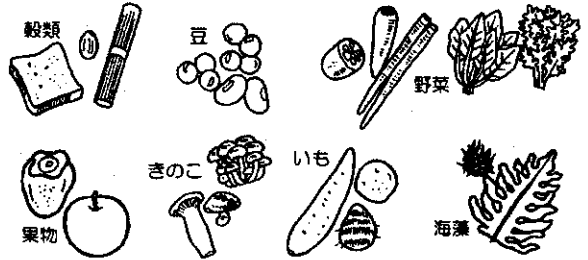
生活習慣病や
肥満の予防

給食で工夫していること

- ごはんやスープなどに大麦を入れる
- 乾物(干しいたけや切干し大根など)・海藻・根菜類・きのこなどを多く取り入れる
- 豆や豆製品を多く取り入れる(ひき肉料理にみじん切りの大豆を入れたり、揚げ物の衣に凍り豆腐の粉末を混ぜたりしている)

食物繊維を多く含む食品

食物繊維は、精白されていない穀類(玄米や全粒粉など)・豆・野菜・果物・きのこ・いも・海藻などに多く含まれています。不足しがちな食品なので、副菜などで積極的にとるようにしましょう。



給食レシピ紹介



☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
食物繊維たっぷりのレシピを紹介します!

茎わかめの五目炒め

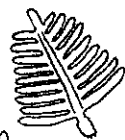


【材料(4人分)】

- | | | | |
|---------------|------|-------|--------|
| ・塩蔵茎わかめ | 60g | ・砂糖 | 小さじ1 |
| ・糸こんにゃく | 40g | ・しょうゆ | 小さじ2 |
| ・ささかまぼこ(薄切り) | 20g | ・みりん | 小さじ1/2 |
| ・油揚げ(せん切り) | 20g | ・酒 | 小さじ1/2 |
| ・れんこん(いちょう切り) | 30g | ・顆粒だし | 小さじ1/2 |
| ・にんじん(せん切り) | 60g | ・いりごま | 小さじ1 |
| ・ごま油 | 小さじ1 | ・水 | 40mL |

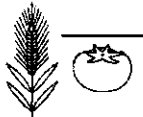
【作り方】

- ① 塩蔵茎わかめは塩抜きしておく。糸こんにゃくは下ゆでし、油揚げは油抜きをする。
- ② 鍋にごま油を熱し、にんじん、れんこん、糸こんにゃくを入れて炒める。
- ③ 茎わかめ、油揚げ、ささかまぼこ、水、調味料を加えて味がしみるまで煮る。
- ④ ごまを入れる。



※わかめの旬は春です。生の茎わかめは斜めに薄切りにして炒めてください。コリコリした歯ざわりが楽しめます。

トマトのトマト



【材料(4人分)】

- | | | | |
|---------------|-------|-----------|--------|
| ・大麦(米粒麦) | 20g | ・トマトダイス缶詰 | 20g |
| ・ベーコン(せん切り) | 30g | ・トマトピューレー | 小さじ1 |
| ・にんじん(粗みじん切り) | 20g | ・乾燥コンソメ | 小さじ1/2 |
| ・たまねぎ(粗みじん切り) | 50g | ・塩 | 少々 |
| ・にんにく(みじん切り) | 1/2かけ | ・こしょう | 少々 |
| ・オリーブ油 | 小さじ1 | ・水 | 100mL |

【作り方】

- ① 大麦を洗い、ざるに上げて水気をきる。
- ② フライパンにオリーブ油入れ、にんにくを炒めて香りを出し、ベーコン、にんじん、たまねぎを加えてさらに炒め、トマト缶詰も加えて炒める。
- ③ ②に①と水、顆粒コンソメ、トマトピューレーを加えて煮る。(水の量は、固さを見て加減してください)
- ④ 塩、こしょうを入れて味を調える。



※お好みでチーズを入れたり、ベーコンをシーフードに変えたりしてもおいしくできます。

令和元年度 学校給食標語優秀賞

さまざまな 「命」や「想い」に いただきます

仙台市立西多賀中学校 3年 平間 峻聖