

# 給食

## だより 11月号

令和3年11月1日  
富士市学校栄養士会作成  
富士市立広見小学校

### 世界に誇れる日本の「和食」を知ろう

「ご飯」と「汁」「香の物（漬物）」にいくつかの「菜（おかず）」を添えたものを「一汁三菜」と言い、これが和食の基本の形です。

和食は、2013（平成25）年12月に「和食：日本人の伝統的な食文化」としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。給食でも、和食や郷土料理・伝統料理を積極的に取り入れています。和食のよさを知り、ご家庭でも、和食や食文化について話し合ってみてください。



多様で新鮮な食材と

その持ち味の尊重



自然の美しさや季節の  
うつろいの表現



## 和食

栄養バランスにすぐれた

健康的な食生活



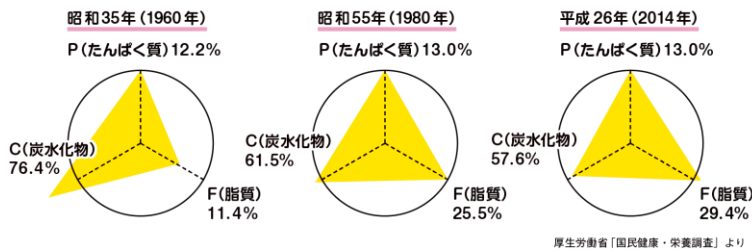
正月などの年中行事との  
密接なかかわり



### 「ごはんが中心の日本型食生活」

図のように、昭和50年代（1975～）の中頃、日本人の3大栄養素（PFC）の熱量バランスは、ほぼ適切で、主食である米を中心に水産物や畜産物、野菜といった多様な副食品からなる「日本型食生活」が形づくられていたことがわかります。新米が出回るこの時期、いろいろな料理に合い、食塩も含まず、望ましい栄養バランスの要になっているごはんの役割をもう一度見直してみましょう。

#### 栄養バランスの変化



厚生労働省「国民健康・栄養調査」より



※PFCバランスはだまかに各種栄養素が不足せずバランスよく摂取できているかを判断するものです。

#### ☆☆ 給食レシピ紹介 ☆☆

### 「里芋のそぼろ煮」

●給食では、煮物にも削り節からとった「だし」を使います。

#### <材料（4人分）>

水	120 cc	鶏ひき肉	150g
鰯削り節	5 g	人参	中 1/2 本
酒	小さじ1	里芋	大 3 個
砂糖	大さじ2 1/2	玉ねぎ	1 個
みりん	小さじ2	片栗粉	小さじ1
しょうゆ	大さじ2	グリーンピース	20g
古根生姜	1 かけ		



#### <作り方>

- ① 鰯削り節でだしをとる。
- ② しょうがはみじん切り、人参と里芋は乱切り、玉ねぎはくし形に切る。
- ③ グリンピースは茹でる。
- ④ 鍋にだし汁と調味料を入れて、煮立ったらしょうが、鶏ひき肉をいれ、よくほぐす。
- ⑤ 人参・里芋、玉ねぎをいれる。
- ⑥ 野菜が煮えたら、片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ⑦ グリンピースを入れてできあがり。

11月給食目標

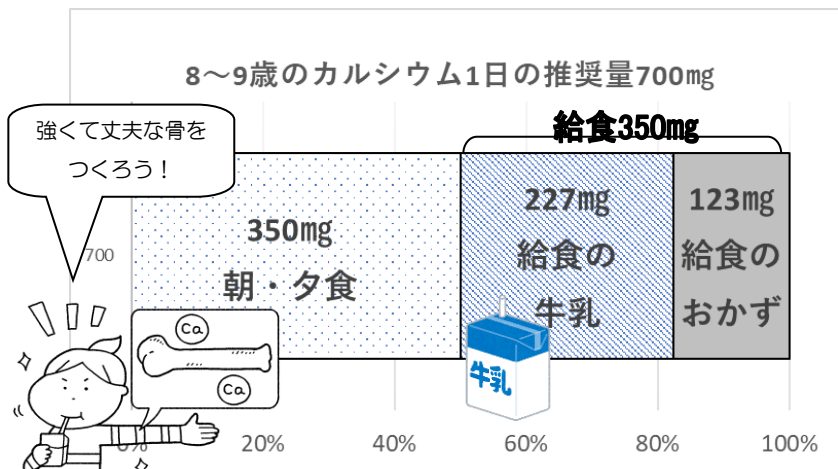
健康のことを考えて食事をしよう

お米が大好きで、お米ばかり食べていたむすびん。ごはんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれていますが、活動したり、成長したりするには、ごはん以外にも、体をつくる肉や魚、大豆、乳製品、海藻類や、体の調子を整える野菜や果物、いも類などの食品を**バランスよく食べる**ことが大切です。

給食は、子どもたちが健やかに活動して成長できるように、栄養バランスを考えてつくっています。給食でカレーの日はサラダがつきます。魚のときは、あえものとみそ汁がつきます。家庭での献立を考えると、給食の献立も参考にしてもらえるとうれしいです。

Q.給食にはどうして毎日、牛乳が出るの？

学校給食では、子どもたちが1日に必要なカルシウムの推奨量の半分がとれるように献立を考えています。8～9歳で350mgを基準としています。食事だけで350mgのカルシウムをとることはとても難しいのですが、牛乳1本で227mgのカルシウムをとることができます。



家でも200ml(コップ1杯)の牛乳を飲むと、1日に必要なカルシウムがとりやすくなります。休みの日にも飲む習慣をつけるといいですね。(飲みすぎは禁物です。)

そのまま飲むのが苦手な人は、ココアやきな粉を入れてみたり、顆粒のコンスープを牛乳でつくってみたり、工夫してみましょう♪

先月の給食だよりへのご意見、レシピの要望等ありがとうございました。いただいたご意見は今後に活かしていきたいと思えます。

10月の給食目標は「好き嫌いせずに食べよう」でした。「苦手だけどがんばって食べたよ!」「苦手だったけど、食べてみたらおいしかった!」と声を掛けてくれる子が多かったです。学校で食べられるようになったものはぜひおうちでも挑戦してみてください。

「かたよったしょくじは まさ よくないんだよ」の巻  
さく/あしざわまさひと

