

食育だより10月



平成25年
栃木市都賀学校給食センター
所長 毛塚 宏夫
栄養士 山根 教子
高木 貴子

和食の良さを見直しましょう!

日本が世界の中でも長寿国なのは、食生活にその一因があるといわれています。主食のごはんを中心に、旬の食材を使った主菜(魚貝類など)、副菜(野菜・果物など)汁物(大豆製品やみそなど)をバランスよく組み合わせた食事を、「日本型食生活」といい、私たちの食生活の基本となっています。

今、その日本型食生活が世界から注目されています。私たちのご先祖様が生活の知恵から生み出した食生活を見直し、恵まれた自然の中で収穫された季節の食材に感謝して食事をいただき、長生きできる健康な体をつくりましょう。



和食のめづりは

一汁二菜



ごはんと汁物に主菜、副菜を加えた基本的な献立です。

一汁三菜



一汁二菜にさらに副菜を追加した献立です。

※本膳料理(日本料理の原型といわれるもの)では、一汁三菜というと、ごはん・汁物・香の物に三菜(刺身・焼き物・煮物)を加えたものをいいます。

献立の基本



覚えよう!!



主食→ごはんやパンなど、おもにエネルギーのもとになります

汁物→足りない栄養素や水分を補います(飲み物)

主菜→おかずの中心で、おもに体をつくるもとになります

副菜→足りない栄養素を補い、体の調子をととのえます

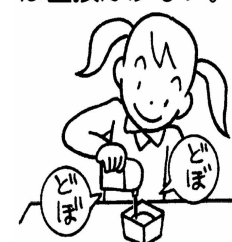
高血圧予防に!

塩分減らす4つのポイント

①ラーメンやうどんなどの汁は全部飲まない。



②しょうゆやソースなどは直接かけない。



③調味料を食卓に置かない。



④スナック菓子などは1袋全部食べない。



子どものうちから食生活習慣はとても大切です。しょっぱい味、濃い味が好きな人は、特に生活習慣病にならないように気をつけましょう。



生活習慣病の予防にも

野菜や果物でカリウムをとろう!



野菜や果物、いも類に含まれているカリウムは塩分のとりすぎを防ぐ働きがあります。カリウムは、食塩に含まれるナトリウムを体の外にだすことで、血圧の上昇を抑え、高血圧を予防してくれます。

* 少しの工夫で、塩分摂取量が減るので、やってみましょう。

あれ!? もうおしまい?

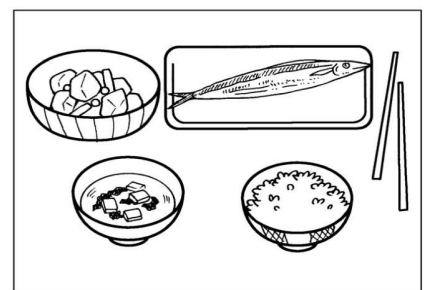
ごはん1粒まで



残さず食べよう

お米などの作物は農家の人長い時間と手間をかけて一生懸命つくったものです。感謝の気持ちを忘れないで、1粒も無駄にせずに食べるようにしましょう。

マナークイズ



上の配膳で間違っているものを3つあげましょう

※このクイズは、食育だより10月号に掲載されています。