

# 食育だより 10月

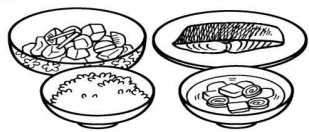
## 和食の良さを見直しましょう！

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作りましょう。

## 和食のゆとりは

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。

## 献立の基本き



覚えよう!!

平成26年  
栃木市都賀学校給食センター



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のになります

副菜→足りない栄養素を補い、体の調子をととのえます

## 日本人と米について考えよう

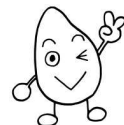
米は、今から二千数百年も前に外国から日本に伝わり、それから現代までずっとつくられ続けている食べ物です。

日本人の主食として食生活に欠かせない米について考えてみましょう。

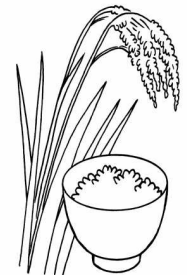
### ごはんにはどんな栄養価があるの？



米には、体を動かすためのエネルギー源として欠かせない炭水化物が豊富です。そのほかにもたんぱく質やミネラルなどがバランスよく含まれます。また、玄米や胚芽精米には、精白米にくらべてビタミンB1や食物繊維が多く含まれています。



### 主食としての米



米は、日本人の主食として毎日の食事に欠かせない食べ物の1つです。多くの食べ物を輸入に頼っている中で、米はほぼ100%の自給率を保っています。しかし、米を食べる量は年々減ってきているといわれています。ここでもう一度主食としての米の素晴らしさについて見直してみ必要があるようです。

## ◆ 食育コーナー ◆

## 10月は、とちぎ食育推進月間です！



栃木県では、10月を「とちぎ食育推進月間」として、生涯にわたり楽しく健全な食生活を実践できるよう食育の推進を行っています。県民一人ひとりが、食に関する意識を高めて、食に対する感謝の気持ちを深め、心身の健康と豊かな人間性の育成を目指しています。

また、10月の第3日曜日を「家庭で食育の日」として、家庭での食育の推進を呼びかけています。

豊かな栃木の食を活かした「日本型食生活」の普及や、地産地消と郷土食への理解、食の安心・安全への情報の発信など、栃木県では様々な食育の取り組みを行っています。

みなさんのご家庭でも、食生活を一度振り返ってみましょう。

子どものうちから食生活習慣はとても大切です。家族みんなで話合ってみましょう。

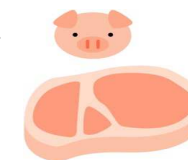


\* 栃木県や市では、食育の様々なイベントが行われますので、家族でのぞいてみましょう。

・10月19日(日) 栃木市健康福祉・環境まつり 岩舟総合運動公園

・10月25日(土)、26日(日) とちぎ“食と農”ふれあいフェア2014 栃木県庁周辺

## \* 給食の人気メニュー紹介 〈 キャベツとぶた肉のみそ炒め 〉



### ◆ 材料(5人分)

豚もも肉（一口大スライス） 300g 、にんにく 5g（おろす）、生姜 5g（おろす）  
酒 5g 、 サラダ油（炒め油） 少々 、 たまねぎ（薄切り） 50g 、  
キャベツ（短冊切り） 200g 、 ピーマン（千切り） 30g 、 豆板醤 1.5g 、  
さとう 10g 、 しょうゆ 10g 、 赤みそ 15g 、 でんぷん 10g

### ◆ 作り方

- ① 豚肉を、おろした生姜・にんにくと酒に漬け込む。（20～30分冷蔵庫に保存。）
- ② 油を熱し、豆板醤を入れ豚肉を炒める。
- ③ たまねぎ、キャベツ、ピーマンの順に入れて炒める。
- ④ 調味料（さとう、しょうゆ、赤みそ）を入れる。
- ⑤ 最後に水溶きでんぷんを入れ、とろみをつけて出来上がり。

