

# いただきます

平成27年6月発行  
小山市教育委員会  
小山市学校給食研究会  
栄養教諭・栄養職員部会

～小山市食育通信～

「食育基本法」が制定されて今年で10年

## 6月は「食育月間」です！

食育基本法では、「食育」を①生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの②様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることと位置付けています。

長年の習慣はなかなか変えられないものです。心身ともに健康な生活を送るために、子どものうちから望ましい食習慣を形成していくことが大切です。



### 家庭での「食育」実践度チェック！

<input type="checkbox"/> 毎日、朝食を食べていますか？ 	<input type="checkbox"/> 家族みんなで食卓を囲んでいますか？ 	<input type="checkbox"/> 行事食や郷土料理を取り入れていますか？ 	<input type="checkbox"/> 食品表示や産地を意図して食品を選んでいますか？ 	<input type="checkbox"/> 食材を無駄なく使い、残さず食べていますか？ 
---	--	--	--	--

ご家庭でも食と健康を意識して、身近なことから「食育」に取り組んでみてください。

### 目安は一口30回

6月4日～10日「歯と口の健康週間」

## しっかりよくかんで食べよう！

食事の時に一口何回くらいかんでいますか？ よくかんで食べると、唾液がたくさん出て虫歯を防いでくれたり、食べ物の味がよくわかり、薄味や少量でも満足感が得られたりと、体にとっていいことがたくさんあります。



### よくかむと…

虫歯や肥満の予防

集中力・記憶力アップ

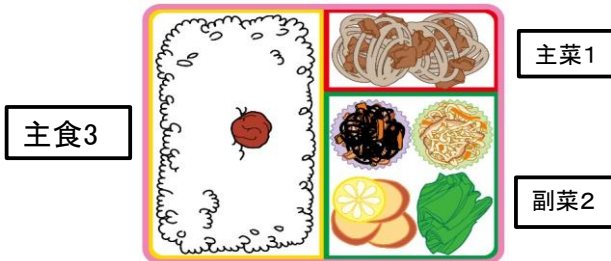
あごや歯の発育の助けに



そして…6月1日は「牛乳の日」です。  
 歯や骨の健康のために、カルシウム  
 たっぴりの牛乳を飲みましょう！

## 栄養バランスの良い弁当づくりのポイント

料理を主食3:主菜1:副菜2の表面積比に詰めると栄養や味、彩りのバランスがよくなります。これを黄金の比率といい、1食に必要なエネルギーや栄養素をバランスよくとることができます。「主菜1」なら、脂質やたんぱく質を取りすぎる心配はなく、「副菜2」なら、1日350g以上、つまり1食100g以上といわれるは野菜の摂取量に近づきます。また主菜のお肉やお魚などは、食べる人の手のひらサイズがちょうどよいとされています。



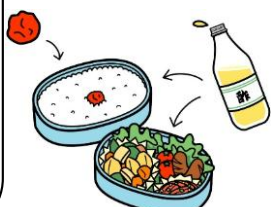
**汁気をなくす**  
 ・菌は水分があると繁殖しやすいので、野菜は水気をよくふいてからつめます。  
 ・ドレッシングなどは食べる直前にかけます。(酢には、菌の繁殖をおさえる働きがあります。)

**十分加熱する**  
 ・ハムなどの加工品や前日の残りもの、冷凍食品などは十分加熱します。  
 ・卵焼きは固焼きにします。  
 ・から揚げなどは小さくして中までよく火を通します。

**食材は冷めてからつめる**  
 おかずやご飯が冷めていないうちにお弁当箱に詰めてふたをすると、中に蒸気がこもって細菌が繁殖しやすい状態になります。ふたの裏に水滴がつかないくらい中身が完全に冷めてから閉めましょう。

**弁当箱の大きさは…**  
 弁当箱の大きさと一食分のエネルギー量は、ほぼ同じです。従って、お弁当箱の大きさは  
 小学校低学年530CC、  
 小学校中学年740CC、  
 小学校高学年750CC、  
 中学生820CCくらいです。  
 お弁当箱の裏に容量が書いてありますので確かめてみてください。

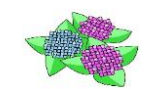
**つめる順番は…**  
 主食、主菜、副菜の順につめていきます。



## 第10回「地産地消・食育フェア」のご案内

食育ゲームや体験イベント、小学生食育カルタ大会など、見て、触れて、味わって、地産地消・食育についての理解を深め、ご家族みんなで楽しめるイベントです。

《日時》 6月28日(日) 9:00～15:00 《場所》 道の駅 思川





# かみかみメニューレシピ



☆ぜひお試しください。

※材料はすべて4人分です。

## 主菜

### 豚肉とごぼうのかりん揚げ

《材料》	《分量》	《下処理》	《作り方》
豚もも拍子切り	200g	《作り方》参照	下処理①*豚肉はすりおろししょうがとしょうゆに漬け込んでおく。 下処理②*の調味料を煮立ててタレを作っておく。
しょうが	4g		①下味をつけた豚肉に米粉を付けて揚げる。
しょうゆ	大さじ2/3		②ごぼうは短冊切りし、水につけてあく抜き後、水気をきって米粉を付けて揚げる。
米粉	20g		③タレに揚げた豚肉とごぼう、白いりごまを合わせてよくからめる。
揚げ油	適量		
ごぼう	90g	短冊切り	
米粉	8g		
揚げ油	適量		
さとう	大さじ1と2/3		
しょうゆ	大さじ1	《作り方》参照	
水	適量		
白いりごま	適量		

豚肉は小山産のおとんを使います。豚肉と食物繊維が豊富な地元産のごぼうを米粉を付けて揚げることで、カラッと揚がり、ごぼうの香りと食感が楽しめる一品です。



## 副菜

### 五目豆

《材料》	《分量》	《下処理》	《作り方》
炒め油	少々		①鍋に油を入れて、鶏肉、人参、れんこん、こんにゃくを炒める。
鶏もも小間肉	60g	色紙切り	②昆布を漬けておいた水を加えて、昆布、水煮大豆を加え、調味料も加えて柔らかくなるまで煮る。
にんじん	80g	色紙切り	
れんこん	80g	色紙切り	
こんにゃく	80g	色紙切り	
水	100g		
水煮大豆	60g		
角切昆布	12g	水で戻す	
砂糖	大さじ1と1/2		
しょうゆ	大さじ1		
酒	大さじ1と1/2		

それぞれの材料の大きさを揃えて切ると、きれいで、煮上がりも一緒になります。れんこん、こんにゃく、大豆には食物繊維も多く、虫歯予防の他に、おなかの調子も良くしてくれます。



## 副菜

### 切り干し大根のごま酢あえ

《材料》	《分量》	《下処理》	《作り方》
キャベツ	100g	短冊切り	①砂糖、しょうゆ、酢を混ぜてタレを作っておく。
切り干し大根	10g	水で戻し、3cm位に切る	②キャベツ、にんじん、切り干し大根はゆでて水気を切り、冷ましておく。
にんじん	30g	千切り	③野菜とタレを和え、最後にすりごま、いりごまを混ぜる。
砂糖	9g(大さじ1)	混ぜてタレを	
しょうゆ	12g(小さじ2)	作る	
酢	6g(小さじ1強)		
白すりごま	4g(小1と1/2)		
白いりごま	4g(小1と1/2)		



干した野菜には、栄養がギュッと詰まっています。切り干し大根とごまは、食物繊維とカルシウムが豊富です。特に切り干し大根は、かみごだえがあり、かむ運動にもなります。お酢を使った和え物なので、暑くて食欲がない時期でもさっぱりと食べられます。



## 副菜

### じゃこふりかけ

《材料》	《分量》	《下処理》	《作り方》
ちりめんじゃこ	12g		①ちりめんじゃこ、白いりごま、青のり、鰹節の順にからいりする。
白いりごま	6g		
青のり	8g		
かつおぶし	12g		



生のしらすを釜揚げしたものを「釜揚げしらす」、ゆでた後、少し乾燥したものを「しらす」、しっかり乾燥したものを「ちりめんじゃこ」といいます。ちりめんじゃこは、頭から尾までたべられカルシウム、鉄ビタミンB2が多くふくまれた、栄養満点な食材です。

