

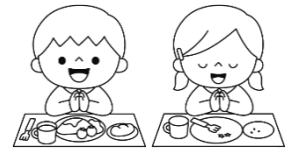
食育 だより

☎ みんなでいっしょに いただきます ごちそうさまでした ☎

爽やかな風が心地よく、過ごしやすい季節になりました。たくさん体を動かして、おいしく食べて、しっかり眠ることで元気な体を作っていきましょう。

給食では、新じゃが芋、新玉葱、春キャベツ、さやえんどう、アスパラガスなど、旬の食材をたくさん使っています。毎日の給食を通じて、旬の食材のおいしさを知ったり、みんなで食べる楽しさや喜びを感じてくれると嬉しいです。

5月



亀山市 健康福祉部

健康的な食事 のススメ

日本は世界でも有数の長寿国です。長寿を支える健康的な食事を次世代の子どもたちにつなぐために、食の楽しさ・おいしさ・大切さを体験しながら、伝えることが必要です。毎日の食事が「食べる教材」です。何を選んで、どうやって調理し、どのように組み合わせるかを意識して、元気な体と心を育てる食生活を目指しましょう。

★望ましい食事内容★

主食・主菜・副菜をそろえる。

主食 ご飯などの穀類をしっかり

+ **主菜** 魚、卵、肉、大豆製品などを偏りなく

+ **副菜** 季節の野菜やきのこ、海藻などをたっぷり

調理法に変化を持たせる。

生食、茹でる、蒸す、炒める、揚げるなど、色々な調理を組み合わせる。

調味に変化を持たせる。

味噌、醤油、酢、砂糖、ケチャップ、マヨネーズ、カレー粉など様々な調味料や香辛料などを用いる。



★気を付けたいこと★

おなかがすいたら「お菓子やジュース」はN.G. 間食（おやつ）は食事の一部です。

ご飯やいも類、乳製品や果物など、栄養に富んだ内容にしましょう。

加工食品や調理済み食品の使用

塩分や脂分、糖分などを多く含むため、使用量や頻度を考慮しましょう。

工夫をしながら、ゆったりと

いろいろな味に挑戦したり、多様な食材を体験できるように工夫しましょう。

苦手なものは、焦らず、根気よく向き合しましょう。



給食のレシピ紹介 回鍋肉(ほいこーろー)



豚肉(薄切)	120g	赤味噌	大さじ1強
酒	小さじ2弱	砂糖	大さじ1強
キャベツ	4~5枚	しょうゆ	小さじ1弱
人参	1/2本	みりん	小さじ1弱
玉葱	1/4個	塩	少々
椎茸	2~3個	油	適宜

1. 豚肉に酒をまぶす。野菜はざく切り、短冊切り、薄切りなど食べやすい大きさに切る。
2. 調味料を合わせる。
3. 油を熱し、肉を炒め、野菜を加えながら炒める。
4. 2を加えて炒める。

※分量は子ども約4人分です。家族構成に合わせて調整してください。

ちまきと柏餅

5月5日の「こどもの日」は、中国から伝わった五節句のひとつ「端午の節句」です。この日に粽(ちまき)や柏餅(かしわもち)を食べる風習があります。

粽は、中国の聖人の忌日であるこの日に、米を笹などで巻いて蒸したものを供えたのが始まりと言われていました。

柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木とされ、また、葉の強い香りが邪気を払うとされていることから、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたと言われています。

