

●食育だより●
いただきます 10月

令和6年度 岩国市西部学校給食センター 担当：田原

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋...楽しみが多い季節がやってきました。「食べること」は、成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違いため、いろいろな食品を組み合わせて食べるようにしましょう。

食べ物の働きを知って、バランスよく食べましょう。

6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループに分けたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることによって、栄養バランスのとれた食事になります。

1群	2群	3群	4群	5群	6群
魚、肉、卵、豆・豆製品	牛乳・乳製品、小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜、果物	米、パン、めん、いも、砂糖	油脂
たんばく質を多く含む食品	無機質を多く含む食品	ビタミンAを多く含む食品	ビタミンCを多く含む食品	炭水化物を多く含む食品	脂質を多く含む食品

体をつくる

体の調子をととのえる

エネルギーになる

給食の献立表にも、献立名や使用する食材を6つの基礎食品ごとに記載しています！

		給食に使用している食品					
日曜日	献立名	おもに体をつくる食品 (あかのおかま)		おもに体の調子をととのえる食品 (みどりのおかま)		おもにエネルギーになる食品 (きいろのおかま)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
1	ごはん さんまのみぞれに そくせきつけ あきやさいのみそしる	牛乳	さんま	きゅうにゅう	だいこん きゅうり キャベツ	ごめ さとう	ごち
		豆腐	あぶらあげ みそ	にぼし だし	にんじん ねぎ だいこん えのき しめじ	さつまいも	

みんながそろえば
栄養満点！

Q. 栄養のバランスがとれていれば好ききらいが あってもよいのでは？

A. 栄養バランスの面からいえば、同じ栄養素が含まれた食べ物を食べていれば問題はありません。ただし、日本には地域色豊かな地場産物や郷土料理があり、世界にはさまざまな料理があります。苦手なものが少なければ、こうした食材や料理を楽しむ、食の幅を広げることができます。

10月16日は
世界食料デー

国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。1人ひとりが協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる課題などを解決していくことが目的です。この機会に食料問題について家族で話し合ってみませんか？

**無駄なく使って
食品ロスを減らそう！**

食品ロスとは、食べることができるのに捨てられてしまう食品のこと。

- 野菜の皮はむきすぎいませんか？
- 冷蔵庫を確認して、必要な分だけ買うようにしていますか？
- 食品を買うときは、手前から取っていますか？
- 食べる量だけ料理を作っていますか？



「秋の香りごはん」

給食で人気のあるメニュー、ぜひご家庭でも
食べて欲しいメニューをご紹介します。

—材料—(5人分)

米	2合	ゆで栗	30g
A しょうゆ	小さじ2	さやいんげん	25g
酒	小さじ1	砂糖	小さじ2
		しょうゆ	大さじ1
鶏もも肉	100g	酒	小さじ2
にんじん	40g	塩	少々
ごぼう	25g	油	少々
しめじ	35g		
油揚げ	15g		

—作り方—

- ① 米は、炊く直前にAの調味料を加え、炊飯します。
- ② 鶏肉はひと口大、にんじんは千切り、ごぼうはさがき、しめじは石づきを取ってほぐします。油揚げは短冊切り、さやいんげんは1センチ長さに切っておきます。
- ③ 鍋に油をひき、鶏肉、酒を入れて炒めます。
- ④ 鶏肉に火が通ったら、にんじん、ごぼう、しめじ、油揚げを炒めます。
- ⑤ 栗、いんげん、調味料を入れて味をつけます。
- ⑥ 炊きあがったごはんは⑤の具を混ぜて出来上がりです。

栗がおいしい季節になりましたね。
秋のおいしい食べ物を使った混ぜごはんです。