



お家の方といっしょに読みましょう！ 食育だより

ごはん まで!

令和5年度5号 朝倉郡学校給食会

長い夏休みも終わり、2学期が始まりましたが、まだまだ暑い日が続いていますね。規則正しい生活リズムをとりもどすために、栄養バランスのとれた食事・適度な運動・十分な睡眠を心がけましょう。

9月は「食生活改善普及運動月間」

食生活を見直してみよう

厚生労働省は毎年9月1日～30日に「食生活改善普及運動」を行っています。「健康寿命をのばす」ことが大きな目標です。今の食生活を振り返り、出来そうなことから取り組んでみましょう。



★食生活の改善 4つのアドバイス★

①主食主菜副菜をそろえよう

主食・主菜・副菜をそろえて
バランスのよい食事を

SMART LIFE PROJECT

②減塩しよう 1日マイナス2g

-2

減塩で健康生活

目標は現在の摂取量から
-2g。だし・柑橘類・
香辛料等を使って、
おいしく減塩。
栄養表示を見て、
かしこく減塩。

おいしく減塩
1日マイナス2g

厚生労働省

給食でも、だしや酢、スパイスを使った料理で塩分を調節しています♪

③野菜をプラス1皿加えよう

毎日野菜を
+1
プラス1皿

野菜で健康生活

大人が1日に必要な
野菜の摂取量は350g。
これは日本人の
平均摂取量にもう1皿
加えた量に相当します。

厚生労働省

④十分なカルシウムをとろう

毎日のくらしに
with
ミルク

牛乳・乳製品で
健康生活

20代～30代の3人に1人が
牛乳・乳製品をとっていません。
カルシウムとたんぱく質が
バランスよく含まれる、
牛乳・乳製品をとって
あなたの未来も健康に。

厚生労働省

元気いっぱい!
健康なからだになれる



出典：厚生労働省

「SMART LIFE PROJECT」ホームページより

エフロンメモ

豆腐と根菜類をおいしく食べよう

けんちん汁



【材料】4人分

- ・鶏肉こま切れ・・・80g
- ・豆腐・・・1/2丁
- ・こんにゃく・・・50g
- ・にんじん・・・1/3本
- ・ごぼう・・・5cm程度
- ・干しいたけ・・・2枚
- ・里芋・・・1個
- ・ねぎ・・・1本
- ・油・・・適量
- ・しょうゆ・・・大さじ1/2
- ・みりん・・・小さじ1
- ・塩・・・小さじ1/4
- 〔だし昆布・・・3cm程度
- ・水・・・600cc
- ・でんぷん・・・小さじ1

【作り方】

- ①だし汁をとっておく。
- ②こんにゃくはスプーンでちぎり、下ゆでしておく。
- ③にんじんはちょう切り、ごぼうはさがきにして、水にさらす。干しいたけは水で戻して4～6等分に切り、里芋は輪切りにして、塩もみする。ねぎは小口切りにする。
- ④鍋を熱し、油を入れ鶏肉を炒め、野菜を入れて炒める。
- ⑤④に豆腐をつぶしながら入れ、さっと炒め、だし汁を加えて煮こむ。
- ⑥しいたけ、里芋を入れ煮る。
- ⑦調味料を入れて味を調え、水で溶いたでんぷん、ねぎを入れて仕上げる。

けんちん汁は、もともと肉を入れない料理ですが、給食ではたんぱく質を補い、おいしく仕上げるために鶏肉を入れています。



9月29日は十五夜です。



十五夜の月は「中秋の名月」と呼ばれていま
日の月はとても美しいとされ、昔から月見が行われてき
ました。月見にちなんだ食べ物について紹介します。

【月見だんご】



だんごの形は、丸いものや先をとがらせたものなど、
地域によって違いがあります。

【いろいろな十五夜の料理】



里芋などを供えて食べることもあり、そのことから十
五夜のことを「いも名月」ともいいます。さつまいもや
栗を使った料理、また最近では、卵の黄身を月に見立て
た料理も十五夜の料理として食べられています。

給食では9月29日（金）に十五夜の行事食「つきみ
だんご」を予定しています。