宇土ぱくぱく通信

給食センター
作成者：松尾

「まごわやさしい」食事

「まごわやさしい」食材を知っていますか？日本で昔から食べられてきた食品で、健康の維持増進のために大切な食物繊維や無機質をたっぷり含んだ食材の頭文字をとった言葉です。毎日の食事で「まごわやさしい」を意識して調理したり食べたりすることで、健康的な食生活に近づきます。どんな食材があるか、おうちの食事や給食を食べながら考えてみましょう。

ま	大豆・大豆製品など豆・豆製品類
ご	ごま・ナッツなど種実類
わ	わかめ、昆布など海藻類
や	野菜
さ	魚
し	しいたけなどきのこ類
い	じゃがいも、さつまいもなどいも類

給食でも、毎月１回「まごわやさしい」給食として、すべての食材を使用した献立を提供しています。お米を主食として、魚を主菜、豆類やいも類、野菜を副菜、汁物に入れる組み合わせが基本になります。この組み合わせは、和食になることが多いので、食べ慣れなかったり、苦手だったりする人もいるかもしれません。どの食材も、みなさんの健康や成長に大切な栄養素が含まれているので、しっかり食べてほしいと思います。

9/18(金)は、まごわやさしい給食でした。
献立表から、「まごわやさしい食材」を見つけて、〇でかこんでみましょう。

きいろ	あか	みどり
こめ　むぎ　ごま	ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん
さつまいも	あぶらあげ　ぶたにく	えのきたけ　ねぎ
ごまあぶら	とうふ　さば　わかめ	しょうが　にんにく
はるさめ	みそ　だしいりこ	たけのこ　ピーマン



麦ごはん　牛乳　さつまいものみそ汁
さばのカレーしょうゆ漬
ピーマンと春雨のそぼろ炒め

１１月24日は「和食の日」

私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、二〇一三年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。日本は、海・山・里と自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材と、うまみたっぷりの発酵食品があります。学校給食では、ごはんを中心に、だしのうまみを生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考えてみましょう。





Let's Cook! 給食レシピ



１１月の給食メニュー

りっちゃんの元気サラダ

<材料>　2～3人分

ハム	40g（4～5枚程度）
キャベツ	100g（葉3～4枚）
きゅうり	60g（小１本程度）
にんじん	30g（１/4本）
トマト	80g（小１個）
（※ミニトマト５～6粒でも可）	
ホールコーン缶	50g
塩ふき昆布	5g
糸かつお	3g
砂糖	6g（小さじ2）
酢	15g（大さじ１）
サラダ油	14g（大さじ１）
塩・こしょう	少々

※給食では、うすくちしょうゆ3g（小さじ１/2）を入れています。

<作り方>

① キャベツは8mm程度の千切り、にんじんは千切りにして、さっとゆでて冷まし、ペーパーで軽く絞り水気を切っておく。
② きゅうりは3mm程度の輪切りにして少量の塩（分量外）でもみ、ペーパーでしぼって水気を切っておく。
③ トマトは１．5cm程度の角切り、またはいちょう切りにしておく。（ミニトマトのときは4つ割にする。）
④ コーン缶は汁を切っておく。
⑤ 調味料は、油がなじむようにしっかり混ぜ合わせておく。①～④に塩ふき昆布、糸かつおを加え、食べる直前に⑤を回し入れ、さっくり和える。

