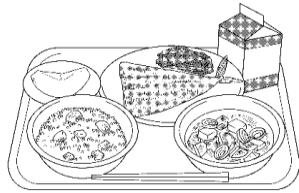


給食だより

令和6年9月2日
西東京市立柳沢中学校



長い夏休みが終わり学校生活が始まりました。秋は学校でいろいろな行事が行われます。勉強や行事などに充実して取り組むためにも、体調を整えておくことが大切です。早寝早起き、きちんと1日3食をとることはもちろんのことですが、今月は健康の源「日本型食生活」について触れようと思います。



にほんがたしよくせいかつ

～日本型食生活のすすめ～



ごはんを主食にして、さまざまな食材をバランスよく食べる食生活は「**日本型食生活**」と呼ばれています。この日本型食生活には次のような特徴があります。

- ① 主食のご飯がさまざまなおかずに合います。
- ② 海の幸から山の幸まで食材が豊富で、栄養や食物繊維がバランスよくとれます。
- ③ 和・洋・中華と調理方法やおかずのメニューが豊富です。

【ごはんは味が淡泊で飽きることがないばかりか、どんなおかずも引き立て、変化のある組合せが楽しめます】

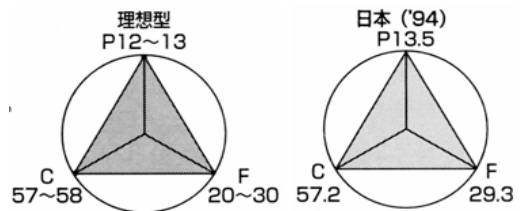
欧米人に比べて、肥満や糖尿病、心臓病などが少ないのも、**日本型食生活のバランスのよさ**が大きく関係しているといわれています。今、世界中の人がごはん（お米）を主食にした日本人の食事に注目しています。

人が健康に生きていくためには、いろいろな栄養素が必要です。エネルギーバランスの基本は、たんぱく質（P）、脂肪（F）、炭水化物（C）の3つの「**PFCエネルギー比**」です。

右図を見ると、今までの日本の食生活は全体的に理想型比率と一致していました。

しかし、近年では食の洋風化により、ごはんを食べる量が減り、かわりに肉や油を使った料理が増え、生活習慣病も年々増えています。

今こそ、世界でも健康食として注目されている、ごはんを主食とした「**日本型食生活**」を見直しましょう。



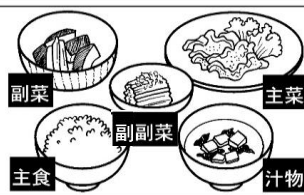
では普段の食生活に
「**日本型食生活**」を取り入れるためには
どうしたらいいの???

【チェックリスト】

- ① 主食・主菜・副菜・副副菜・汁ものは揃っている?
- ② 下表の1～6群はバランスよく摂れている?
- ③ 調理方法の、焼き・揚げ・蒸し・炒め・煮・和えは重なっていないかな?
- ④ 1汁3菜(いちじゅうさんさい)を意識したらさらに良いかも!!!
- ⑤ まごわやさしい(孫は優しい)もチェックしてみよう!!!

1群 魚、肉、卵、豆・ 製品	2群 牛乳・乳製品、 小魚、海藻	3群 緑黄色野菜
たんぱく質を多く含む食品	無塩質を多く含む食品	ビタミンAを多く含む食品
4群 そのほかの野菜、 果物	5群 米、パン、めん、 いも、砂糖	6群 油脂
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

こちらは
「とある家」の
夕食の写真です。
早速チェックして
いきましょー!



主食：ごはんやパンなど
主菜：肉や魚などのメインディッシュ
副菜：野菜を中心としたサイドメニュー
副副菜：副菜を助ける付け合わせ
汁もの：みそ汁やスープなど

ま：豆類

ご：ごま類

わ：わかめなどの海藻類

や：野菜

さ：魚・エビなどの魚介類

し：しいたけなどきのこ類

い：いも類

まごわやさしい

「食材7品目を摂る
ことで栄養バランスが
整う」ことから頭文字
から作られた言葉!
何品目摂れたかな?

【献立】

主食：ごはん

米

主菜：赤魚の西京焼き（焼き）

赤魚・白みそ・みりん・酒・油

副菜：無水肉じゃが（煮）

牛肉・じゃがいも・にんじん・玉葱・砂糖・醤油

さやいんげん

副副菜：酢の物（和え）

ひじき・長芋・ツナ・大豆・トマト・水菜・きゅうり

酢・砂糖・食塩・醤油・混合だし（鯖・鰹・昆布）

副副菜：塩漬枝豆

枝豆・食塩

汁もの：みそ汁

大根・大根葉・豆腐・油揚げ・合わせみそ・昆布

混合だし（鯖・鰹・昆布）

香の物（三菜にはカウントされません）

きゅうり・塩昆布・唐辛子・白菜・刻み昆布・食塩

「まごわやさしい」の「ごま」以外は達成されていました。

今後、献立を考える時の参考にしてみてください。

玉葱から出る
水分だけで作る
濃厚肉じゃが!
調味料は
砂糖・醤油だけ!

一汁三菜 いちじゅうさんさい

一汁三菜という言葉を知っていますか?これは、ごはん
と汁ものに3つのおかずを組み
合わせたもので、和食の献立
の基本となっています。

旬の食材を上手に取り入れた
和食の良さをもう一度見直しま
しょう。

「無水肉じゃが」を作ろう!!!

【材料】

牛肉切落し150g

玉葱300g→2cmスライス

にんじん90g→小さめ乱切り

じゃがいも300g→4等分カット

さやいんげん30g→1/4カット

①厚手鍋に牛肉、砂糖・醤油各大さじ2を
入れてもみ、中火にかけ肉の半量に火通っ
たら玉葱を入れ、ふたをして弱火で25分位。

②にんじん、じゃがいも、醤油各大さじ2を
入れ大きく混ぜ、ふたをして弱火で25分位。
じゃがいもに爪楊枝が刺さればOK!

③さやいんげんを入れてふたをして5分。
火を消し冷めるまでそのままの状態です!

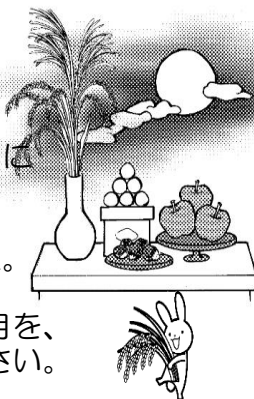
煮物は
冷める時に
味が染み
込みます!

お月見

お月見は中秋の名月
（十五夜・旧暦の8月15日）と
後の名月（十三夜・旧暦の9月13日）に
行われます。

江戸時代の後期頃から、お月見には
お月見だんごを供えるようになりました。

お月見という日本ならではの行事を
大切にして、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、
ゆっくりとした気分で眺めてみてください。



お月見団子を作ろう!!!

【材料】

団子粉 200g

水 150cc

みたらしあん

醤油 大さじ3

砂糖 40g

片栗粉 大さじ1

水 大さじ1

溶いておく

【作り方】

- ①団子粉に水を少しずつ加えて
よく練り手でちぎって丸める。
- ②熱湯で①の団子を茹で、
浮き上がってきたら氷水につけ、
よく水を切り器に盛る。
- ③鍋に醤油、砂糖を入れて温め、
水溶き片栗粉でとろみをつける。
木ベラで混ぜてとろりとして
きたら、熱いうちに②にかける。

9月の地場野菜

田倉農園：小松菜

地元農家さんが

新鮮な野菜を

納めてく

だします。

