

毎月19日は食育の日！

実施日：平成24年12月19日(水)

「食育の日」の献立紹介

◆今月の食育の日の給食は、伝統的な日本型食生活に欠かせない食材を集めて考えた献立です。日本に昔からあるおなじみの食材を味わい、和食を見直す良い機会となるよう願っています。

安芸高田市給食センター

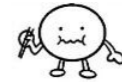


【今日の給食献立】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・さばの塩焼き
- ・わかめの酢の物
- ・五目煮

「まごわやさしい」献立は、健康食材の詰め合わせ！

「まごわやさしい」とは、体によい食材の最初の文字を覚えやすく言い表したものです。食生活や栄養バランスの乱れが心配される現代において、日本人にはおなじみの食材であるはずの「まごわやさしい」が見直されています。



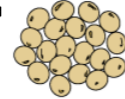
ま ……大豆・小豆などの豆類

とくに大豆は「畑の肉」といわれるほど、良質のたんぱく質が豊富です。

大豆は、豆腐、納豆、油揚げなどの加工食品のほか、みそ、しょうゆなどの調味料の材料になります。

今日は、新センターになって初めて安芸高田市産の大豆(24kg)を使うことができました。

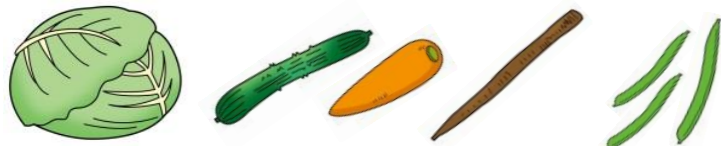
(安芸高田市産大豆：五目煮)



や ……野菜類

緑黄色野菜といわれる色の濃い野菜とその他の野菜を組み合わせるようしましょう。煮る、炒める、ゆでるなど加熱調理をすることでかさを減らし、たくさん食べることができます。

今日の給食では、キャベツ・きゅうり・にんじんごぼう・さやいんげんなどを使っています。



し ……しいたけなどのきのこ類

栽培技術の進歩により、しいたけ、しめじ、えのきだけ、エリンギ、まいたけなど、一年を通してさまざまな種類のきのこをいただくことができます。(干しいたけ：五目煮)



ご ……ごま

切ったり、すりつぶしたりすることで栄養成分を効率よく吸収できます。

(白ごま：わかめの酢の物)



わ ……わかめなどの海そう類

カルシウムなどを多く含んでいます。

わかめだけでなく、ひじきやこんぶ、もずく、のりなど、海に囲まれた日本ではさまざまな海そう類を味わうことができます。

(わかめ：わかめの酢の物)

(昆布：五目煮)



さ ……魚(さかな)

とくに青魚(背の青い魚：さば・いわしなど)には、体によい油が多く含まれています。

(さばの塩焼き)



さば

い ……いも類

とくに、じゃがいもやさつまいもは、煮物・焼き物・炒め物、サラダや揚げ物などに幅広く使われています。熱や力の元になるおなじみの食材です。

(じゃがいも：五目煮)



※「まごわやさしい」の食材について、興味・関心のある人は、栄養素や働きなど詳しく調べてみてください。