

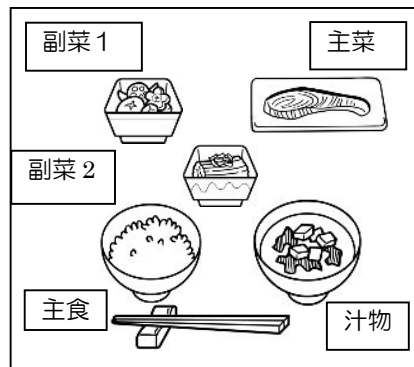
給食だより 10月号

広島市立口田東小学校


キンモクセイが香り、空も青く、さわやかな季節になりました。
秋はおいしい食べものがたくさん出回ります。旬の食べものを食卓に取り入れ、適度な運動をして健康づくりに努めましょう。

“一汁三菜”の和食が見直されています

今の日本は、食べ物があふれているので、おかず中心の食事になりがちですが、ごはんを「主食」として、それに「おかず」を添えるのが、理想的な食事であると言われています。
「一汁三菜」とは、主食（ごはん）と汁物（みそ汁など）とおかずを3品〔主菜1品（焼き物など）+副菜2品（煮物・あえ物など）〕の組み合わせです。



和食と洋食をくらべてみると？

ごはんが主食の和食にすると、摂取する脂肪エネルギーが抑えられます。たとえば、今月の給食のメニューを例にすると（牛乳  を含む）…

ごはんを中心とした
和食の日

エネルギー - 654kcal
(脂肪エネルギー - 比 25.4%)

ごはん ミルク
岩石揚げ
広島菜漬け
みそ汁

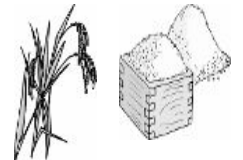
パンを中心とした
洋食の日

エネルギー - 662kcal
(脂肪エネルギー - 比 32.1%)

パン ブルベリゼラム
ミルク
パ-のケチャップソースかけ
小松菜とコーソのソー
パンプキンスープ

和食と洋食
を上手に組
み合わせま
しょう。

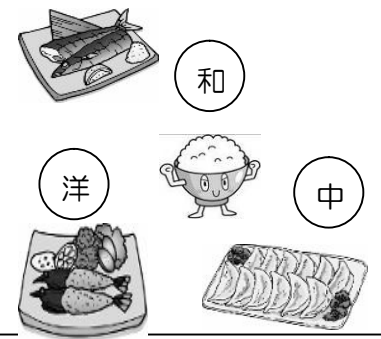
ごはんのよさを知ろう



ごはん 1 杯 (150g) の栄養価

エネルギー	252 kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	0.5g
食物せんい	0.5g

- *ごはんには、体を動かすためのエネルギー源として大切な炭水化物が豊富です。特に脳のエネルギー源として重要です。
- *体をつくるたんぱく質が、お茶碗 1 杯に約 4 g 含まれています。
- *多くの食べ物を輸入に頼っている中で、米は、ほぼ 100% の自給率を保っています。
- *ごはんは味が淡泊なため、和風・洋風・中華風どのようなおかずとも相性がよく、自然に栄養のバランスのとれた献立になります。



今月の地場産物は、「しじみ」と「えのきだけ」です。太田川でとれたしじみを初めて使い「しじみ汁」に、えのきだけは「煮込みハンバーグのきのこソースかけ」に使っています。



朝食につくってみよう

-給食の献立から-

<材 料>	<4人分>
キャベツ	4枚
ほうれんそう	1束
にんじん	1/5本
しょうゆ	大さじ1
焼のり	4g

《磯香あえ》

- ① キャベツ、にんじんはせん切りにし、ゆでておく。
- ② ほうれん草はゆでて2~3cm に切っておく。
- ③ のりは細く切っておく。
- ④ 材料をしょうゆであえる。

