

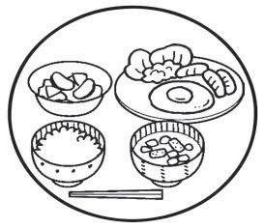
いただきます～す

今年度の「いただきます～す」は、食育ピクトグラムを紹介していきます。

ピクトグラムとは、伝えたい情報をわかりやすい絵で表した、いわゆる“絵文字”です。非常口を表すもの、トイレを表すものなど、私たちの身の回りにも様々なピクトグラムが使われています。昨年の東京オリンピックでの視覚的に理解できるピクトグラムの紹介が記憶に新しいのではないのでしょうか。

そこで、令和3年2月、幅広く食育についての情報発信や普及・啓発を行うことを目的に農林水産省が「食育ピクトグラム」を作成しました。食育における代表的な12の取り組みについて分かりやすく単純化して表現をし、食への関心を高めてもらうねらいがあります。

育て！元気な四街道っ子



ピクトグラム2



～子どもに身につけてもらいたい食習慣～

「朝ごはんを食べよう」

朝ごはんの摂取は、健康的な生活習慣につながります。

朝ごはんは、一日のはじめに食べる食事なので、単に栄養素をとるだけでなく体を目覚めさせる働きがあり、胃腸などの内臓を活発に働かせ、血流を良くし、体温も上昇させ、排便もスムーズに行われるようになります。

また、脳にもエネルギーが補給されるため、朝ごはんを食べるとしっかり勉強することができます。

睡眠中に消費したエネルギーを補給します。

特に脳のエネルギー源であるブドウ糖は、体内に長時間ためておくことができません。

エネルギーを補給するには・・・
ごはん パン めん いも類 シリアル などの
エネルギーのもとになる食べ物を食べよう！

朝ごはんは、体内リズムを整え、体を目覚めさせます。

睡眠中に低下した体温が、朝ごはんを食べることで上がります。

体温を上げるには・・・
肉 魚 乳製品 豆腐 納豆 などの
たんぱく質のある食べ物を食べよう！



朝ごはんを作る音、その香りや色彩、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。

よくかむことで脳への血流もよくなり、活動が活発になります。

活動を活発にするには・・・
野菜 果物 海藻 などの
体の調子を整える食べ物を食べよう！
特に、ビタミンは、脳がブドウ糖を消費する時にも欠かせません。

胃や腸も活動を始め、排便が促されます。

給食レシピの紹介：ひじきごはん 【材料・4人分】

前日に炊いておき、朝おにぎり🍙にしても good

米	2合		
とり肉	100g	★	さとう 大さじ1
油揚げ	1枚		しょうゆ 大さじ2
にんじん	1/3本		みりん 大さじ1
こんにゃく	40g		塩 少々
干しひじき	10g		ごま油 大さじ1
干しいたけ	10g		

【作り方】

- ① ひじき、しいたけは戻し、油揚げは油ぬきし、材料は、小さめに切る。
- ② 鍋にごま油を熱し、とり肉、こんにゃく、しいたけなど炒め、人参、油揚げと一緒にしておく。
- ③ 米は洗い、②と★の調味料を加え、少しだけ分量より水分を多めにし、ごはんを炊く。
- ④ 炊きあがったごはんは15分蒸らし、よく混ぜる。

※ 6月は、食育ピクトグラム5



歯や口腔の健康について紹介します。

いただきます～す

給食だより
令和4年6月
四街道市学校栄養士会

育て！元気な四街道っ子

～子どもに身につけてもらいたい食習慣～

「よくかんで食べよう」

よくかんで食べるにより歯の発達・維持、食べ物による窒息を防ぎます。

6月4日は、「むし歯予防デー」です。これは、日本歯科医師会が「6」と「4」の語呂合わせて、昭和3年（1928年）から実施したのが始まりだそうです。また、4日から10日は「歯と口の健康週間」です。

歯は、一生使う大切なものです。むし歯などの歯の病気になると、食べ物をよくかむことができなくなり、からだに必要な栄養を十分とれなくなってしまいます。丈夫な歯をつくるためには、「歯みがきをする」ことはもちろんですが、「甘いものを食べすぎない」「よくかんで食べる」ことも大切です。



ピクトグラム5



かむことの効果

肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べることは、早食いを防止して満腹感が得られやすくなり、肥満予防につながります。

むし歯予防



かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きで、むし歯菌の働きが抑えられます。

消化・吸収をよくする



食べ物を細かくして、だ液と混ぜ合わせて飲み込むため胃や腸での消化・吸収がよくなります。

脳を活発にし、記憶力をアップ

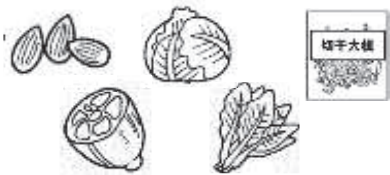


しっかりかむと、頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

かむ習慣をつけるには

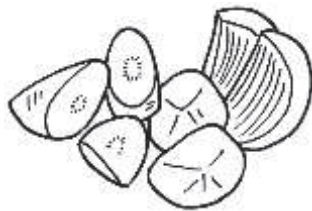
現代の食生活は、かむ回数が少なくなっていると言われています。普段からかみごたえのある食べ物を食べて、よくかむ習慣をつけましょう。

かみごたえのある食品を取り入れる



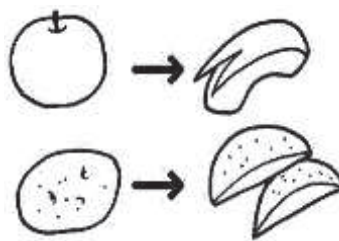
かたいもの、せんいの多いもの、弾力があるもの等

食材の切り方を工夫する



食材を大きめに切る

皮つきのまま使う



皮つきはかみごたえアップ

よくかんで食べると、食べ物をよく味わって食べられるようになるので、食事がもっとおいしくなります。



給食レシピの紹介：切干大根のスタミナサラダ

★かみごたえのある「切干大根」を使ったサラダです！

【材料 4人分】

・豚肉（小間切れ） 60g
A 砂糖 小さじ1/4
しょうゆ 小さじ1
塩 少々
水 適量
・切干大根 14g
・にんじん 1/4本
・きゅうり 1本
・サラダ油 適量
・おろしにんにく 少々

B おろしにんにく 小さじ1
しょうゆ 小さじ1
穀物酢 小さじ1
砂糖 小さじ1/3
食塩 少々
サラダ油 小さじ1
ごま油 小さじ1/2
・白いりごま 小さじ2
★Bのドレッシングは、よく混ぜてから使って下さい。

【作り方】

①切干大根は水戻しして、2～3cmのざく切りにする。にんじん、きゅうりはせん切りにする。
②鍋に油を熱し、にんにくを炒め香りが出たら、豚肉を加え炒める。
③Aの調味料と切干大根を加え、さらに炒める。（調味液が不足したら、適宜水分を加える。）
④③の粗熱がとれたら、冷蔵庫に入れ、冷ます。
⑤④と切った野菜をBのドレッシングとごま油和える。

※7月は、食育ピクトグラム6



「食の安全」について紹介します。

いただきます～す

給食だより
令和4年7月
四街道市学校栄養士会

育て！元気な四街道っ子

～子どもに身につけてもらいたい食習慣～



ピクトグラム6

「手を洗おう」

食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し、行動する力を養いましょう。

6 手を洗おう



6月6日に梅雨入りしてから1ヶ月近くが経ちました。梅雨明けは毎年7月中旬頃となり、食中毒注意報も発令され、蒸し暑く、湿度の高い日が続いています。食中毒を防ぐため、手洗いの重要性や食品の保存方法・安全性などについて、再確認してみませんか。

なぜ食中毒が起きるの？

食中毒には、細菌性やウイルス性、自然毒などがあります。細菌は、温度や水分・栄養分などの要因がそろえば、食品の中で増殖します。そのため、気温や湿度が高くなる今の時期は、細菌性の食中毒が発生しやすくなるのです。

食中毒は、原因となる細菌やウイルスなどがついた食品を食べることで起こります。生肉を切ったまな板の洗い方が不十分であったり、その後の手洗いが不十分なまま料理をしたりすることで、細菌の汚染が広がり、食中毒の原因につながることがあります。その他の原因としては、適切な温度で食品を保存しなかった、けがをしている手で直接食品に触れてしまった、食品の加熱不足なども挙げられます。

徹底しよう！

食中毒予防の3つのポイント

ていねいな手洗いが、全ての基本になります。



増やさない！

生鮮食品などは、購入後すぐに、冷蔵庫で低温保存し、早めに食べ切るようにします。食品に合った保存方法を選びましょう。

つけない！

石けんをよく泡立て、洗い残しの多い指先、指と指の間、親指、手首などを意識してしっかり洗うことが大切です。

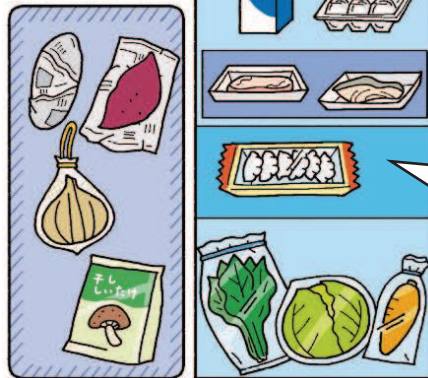


やっつける！

ほとんどの細菌は、加熱することで死滅します。肉などは、中心部まで十分に加熱し、すぐに食べない時は冷蔵庫で保存しましょう。

食品に合った保存方法を知ろう

食品によって保存に適した温度は異なります。保存の方法を誤ると、食品の傷みが進み、食中毒の原因になることがあります。卵や牛乳、一般の食品などは、冷蔵庫の冷蔵室（約3～5℃）、魚や肉などは、チルド室（約-1～2℃）、野菜などは野菜室（約5～10℃）、いもや乾物などは、冷暗所に保存します。加工食品は、包装に保存方法が書いてあるので、必ず確認しましょう。生鮮食品や開封後の加工食品は、早めに使い切るようにしましょう。



テイクアウトに要注意！

食品をテイクアウトすると、調理してから食べるまでの時間が長くなります。細菌は、20～50℃の温度帯でよく増えるので、テイクアウトの食品を購入した時は、早めに食べるようにしましょう。

食品を冷蔵庫に入れても、細菌の増殖は少しずつ進むので、傷みを止めることはできません。冷蔵庫を過信せず、早めに食べ切ることが食の安全につながります。

給食レシピの紹介：豚キムチ丼

★発酵食品のキムチで免疫力アップ！ジメジメした季節を元気に過ごしましょう！

【材料 4人分】

・ごはん	4人分	A	砂糖	小さじ2
・サラダ油	小さじ2		しょうゆ	小さじ3と1/2
・おろしにんにく	少々		みそ	小さじ1
・豚肉（小間切れ）	250g		中華スープの素	小さじ1と1/2
・にんじん	1/4本	B	片栗粉	小さじ3
・白菜	2枚		水	小さじ3
・生揚げ	1/2丁		・ごま油	小さじ1
・キムチ	100g			
・にら	1/4束			

【作り方】

- ①にんじんは千切り、白菜はざく切りにする。生揚げは一口大、にらは2cm幅に切る。
- ②鍋に油を熱し、にんにくを炒め香りが出たら、豚肉を加え炒める。
- ③にんじんを炒めた後、白菜をさっと炒め、しんなりしてきたらAの調味料加え、煮る。
- ④生揚げ、キムチを加え、さらに煮る。
- ⑤Bの水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥仕上げにごま油を入れる。
- ⑦ごはんを盛りつけ、⑥をかける。

※9月は、食育ピクトグラム7



「災害にそなえよう」について紹介します。

いただきます～す

ピクトグラム7

給食だより
令和4年9月
四街道市学校栄養士会

育て！元気な四街道っ子

～子どもに身につけてもらいたい食習慣～

「災害にそなえよう」



いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。

1923年9月1日に、関東大震災が発生しました。これに由来し、9月1日は「防災の日」と定められました。

近年の日本は、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害はいつ起こるかわかりません。この時期に、災害について考えたり、備えたりしましょう。



いつもの食品を、もしもの備えにしよう

災害発生時は、ライフラインの復旧まで1週間以上かかるケースがほとんどです。このため、1週間分くらいの食品を、家庭で備蓄しておくことが重要です。万が一の事態が起こったとしても、いつもと変わらない、温かく栄養のバランスのとれた食事があれば、心と体が満たされ、前向きな思考と元気に活動するためのエネルギーがわいてきます。

水、カセットコンロは必需品。食品は栄養バランスを考え、家庭の人数や好みに応じた備蓄内容や量を検討しましょう。

アレルギー対応食は多めに！

災害発生後の避難所では、アレルギー対応食の備蓄が十分でない場合もあり、物流のストップから、入手困難にもなります。

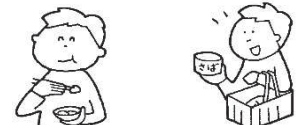
食物アレルギーのある人は、多めに備蓄しておく必要があります。



必需品	主食	主菜	副菜	その他
<ul style="list-style-type: none"> 水 1人1日3ℓ程度 (飲料水+調理用水) カセットコンロ カセットボンベ 1人1週間6本程度 	<ul style="list-style-type: none"> 米 1人1週間2kg パックご飯 1人1週間3個 乾麺 1人1週間(素麺300g 1袋、パスタ600g1袋) カップ麺 1人1週間3個 	<ul style="list-style-type: none"> レトルト食品 (牛丼の素やカレーの素) 1人1週間9個 (パスタソース) 1人1週間3個 缶詰 (肉・魚・豆等) 1人1週間9缶 	<ul style="list-style-type: none"> 日持ちする野菜 玉葱、じゃが芋等 乾物類 梅干し、海苔、切干大根等 野菜や果実の缶詰、 ジュース等 	<ul style="list-style-type: none"> 調味料 砂糖、塩、醤油、麺つゆ等 インスタント味噌汁 即席スープ お菓子類 チョコレート、ビスケット等



無理なく無駄なく備えよう～ローリングストック法～



食品の備蓄は簡単に、誰でも無理なく始められます。普段食べているものを消費しながらストックする「ローリングストック法」がおすすめです。普段食べているカップ麺や缶詰、インスタント味噌汁などを少し多めに買い置きし、賞味期限の古いものから消費し、食べたその分を補充していただくだけです。備える→食べる→補充することを繰り返しながら、一定量の食品が備蓄されている状態を保つので、「ローリングストック法」とよばれます。キャンプや山登りなどのアウトドアの時、新型インフルエンザ発生時の行動制限の時などにも使える食品がありますので、「ローリングストック法」を日常生活の一部に取り入れてみましょう。

★常温で長期保存できて栄養豊富な乾物は、ローリングストックに組み込んでおくとう安心です。

給食レシピの紹介：切干大根と豚肉の卵焼き

【材料 4人分】

- 切干大根 15g
- 豚ひき肉 40g
- にんじん 1/4本
- さやいんげん 3本
- 出し汁 1/4カップ
- しょうゆ 大さじ1
- 酒 小さじ1
- 砂糖 大さじ1
- 卵(Lサイズ) 3個
- サラダ油

【作り方】

- ① にんじんは千切り、いんげんは1cm小口切りにする。切干大根は水で戻し、洗って2cm程の長さに切る。
- ② 油を熱し、豚ひき肉、①の順に炒め合わせて調味料を加え、切干大根がやわらかくなるまで煮る。
- ③ 卵をボウルに割りほぐし、あら熱を冷ました②を加えて混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油を敷き、出し巻き卵またはオムレツの要領で③を焼く。



★彩りもよく、お弁当のおかずにもおいています。



※10月は、食育ピクトグラム8



「食べ残しをなくそう」について紹介します。

いただきます～す

給食だより
令和4年10月
四街道市学校栄養士会

育て！元気な四街道っ子

ピクトグラム8

～子どもに身につけてもらいたい食習慣～

食べ残しをなくそう



SDGsの目標である持続可能な社会を実現するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり食品ロスの削減をすすめたりします。



まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物を「食品ロス」といいます。日本はたくさんの食べ物を海外からの輸入に頼っており、食料自給率は38%です。一方で、食品ロスは年間約**522万トン**（令和2年度推計値）と、日本だけで世界全体の食糧援助量**420万トン**より**100万トン**も多い食べ物が廃棄されています。SDGsの一つにも「2030年までに一人当たりの食料廃棄を半減させる」ことが含まれ、食品ロスは世界全体で大きな問題になっています。食品ロス削減に向けて、何ができるのか考えてみましょう。

食品ロスを減らさなければならぬ理由

食べ物の「命」を粗末にしないため

「食べる」ことは食べ物の「命」をいただくことです。そして食べ物には生産や調理に携わった人の思いや努力が込められています。私たちが大切に食べることで、命に対する敬意と作ってくれた人への感謝の気持ちを表すことができます。



地球環境を守っていくため

食べ物の生産や運搬にはたくさんの水やエネルギーを使っています。さらに食品ロスによるごみ処理にも多くのエネルギーが使われ、地球環境に大きな負担となります。食品ロスを減らすことは無駄なごみを減らし、地球環境を守っていくことにもつながります。



家庭でできる食品ロスゼロ作戦！

- 期限表示を正しく理解する
- すぐに使うなら手前の商品を買う
- 必要な分だけ買う
- 食材の「捨てる」に注意する
- 残さず食べる



「消費期限」は食品が安全に食べられる期限で、「賞味期限」はおいしく食べられる期限です。「賞味期限」は期限が過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。違いを正しく理解し、活用しましょう。

食品ロスを削減することは環境にも家計にも優しい行動です。買い物をする時、食品を保存したり調理したりする時、家庭での食事や外食をする時など、食品ロスを減らすためにできる工夫はたくさんあります。大切な食べ物を無駄にしないために、一人ひとりができることを実践していきましょう。

～給食レシピの紹介～ ひじきサラダ

残ったひじきの煮物を活用したリメイク料理としてもおすすめです。

- 《材料》（4人分）
- | | | | |
|------|-------|---------|------|
| ベーコン | 50g | ホールコーン缶 | 50g |
| ひじき | 10g | きゅうり | 1/2本 |
| にんじん | 小1/3本 | れんこん | 80g |
| むき枝豆 | 10g | 白すりごま | 小さじ1 |
| 酒 | 小さじ2 | レモン汁 | 小さじ1 |
| ☆砂糖 | 小さじ1 | ★しょうゆ | 小さじ1 |
| しょうゆ | 小さじ2 | マヨネーズ | 大さじ2 |

- 《作り方》
- ①ベーコンは短冊切り、にんじんはせん切りにする。
 - ②ひじきは戻す。コーンは水気を切り、きゅうりは輪切りにする。れんこんはいちょう切りにし、ゆでる。ごまは軽く煎っておく。
 - ③ベーコンをから煎りし、脂が出てきたら、ひじき、にんじんを炒め合わせ、☆で調味し、枝豆を加え、煮る。
 - ④③を冷まし、★の調味料で材料を和える。



※11月は、食育ピクトグラム11



「和食文化を伝えよう」についてお知らせします。

いただきます～す

給食だより
令和4年11月
四街道市学校栄養士会

育て！元気な四街道っ子

～子どもに身につけてもらいたい食習慣～ 「和食文化を応援しよう」

ピクトグラム11



地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にして、次の世代への継承を図りましょう。

2013年12月「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へ伝えていくことが重要です。日本人の自然を大切に作る心から生まれ、歴史の中で育まれた伝統的な食文化である「和食」（和食文化）について考えてみましょう。そして、家族で話題にしてみませんか。

自然の尊重を基本とした和食文化の特徴



11月24日は『和食の日』

① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重	② 健康的な食生活を支える栄養バランス	③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現	④ 正月などの年中行事との密接な関わり
<p>日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然に広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。</p>	<p>一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスとされています。また「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。</p>	<p>食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。</p>	<p>日本の食文化は、年中行事とも密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。</p>

和食の基本「だし」について



「だし」とは、昆布やかつお節、煮干しなどの天然素材を煮出した汁のことで、水やお湯を使ってうま味を引き出したものです。香りがよく、うま味や栄養が豊富で、塩分はほとんど含まれていません。そのため、だしのうま味で塩分や糖분을控える料理を作ることでもできます。だしはおいしいだけでなく、健康にも役立ちます。ぜひ、お子さんと一緒にだし作りに挑戦してみてください。

和風だしの取り方



- 昆布だし
昆布と水の中火にかけ、沸騰直前に取り出します。
- かつおだし
水を入れて火にかけ、沸騰直前にかつお節を入れてあくを取り、沸騰したら火を止めます。かつお節が沈んだらこします。
- いりこだし
頭とはらわたを除いた煮干しと水を入れ、しばらく置き、火にかけます。あくを取りながら3～4分煮て、こします。
- 椎茸だし
干し椎茸を水に入れ、冷蔵庫で一晩漬けます。椎茸を取り出してこします。

だしをとった後の昆布やかつお節は、しょうゆと砂糖で煮て、佃煮にすることができます。



学校給食での取り組み

今年度は、市内小中学校の給食で毎月、日本各地の郷土料理を提供しています。

市のホームページの「給食おすすめレシピ」に掲載されていますので、ご覧ください。

※レシピは随時更新されます

- 5月：チキン南蛮（宮崎）
- 6月：芋団子汁（北海道）
- 7月：タコライス（沖縄）
- 9月：鶏飯（鹿児島）
- 10月：かやくご飯（大阪）
- 11月：芋煮（山形）
- 12月：ほうとう（山梨）
- 1月：つみれ汁（千葉）
- 2月：せんべい汁（青森）
- 3月：皿うどん（長崎）



★給食レシピの紹介：鮭の塩麹焼き

【材料 4人分】

- ・鮭の切り身 4切れ
- ・塩麹 大さじ3
- ・酒 小さじ2
- ・生姜（すりおろす）2g

【作り方】

- ① 鮭を下味に漬ける
- ② 焼く



*簡単に作ることができます！鶏肉に変えてもおいしいですよ！

※12月は、食育ピクトグラム3



「バランスよく食べよう」について紹介します。

いただきます～す

給食だより
令和4年12月
四街道市学校栄養士会

育て！元気な四街道っ子

ピクトグラム3

～子どもに身につけてもらいたい食習慣～

バランスよく食べよう



主食・主菜・副菜を組み合わせた食事
で、バランスの良い食生活につなげま
しょう。また、減塩や野菜・果物摂取に
努めましょう。

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したりと、健康を保つためには欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせるようになりましょう。

バランスの良い 食事の基本

主食 + 主菜 + 副菜

主食：米、パン、麺などで、主に炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。

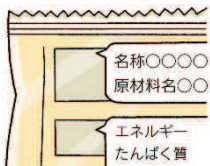
主菜：魚介、肉、卵、豆・豆製品などで、主にたんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるもとになります。

副菜：野菜、海藻、乳製品、果物などで、主にビタミンやミネラルが多く含まれていて、体の調子を整えます。

☆コンビニやスーパーなどでご飯を買うときのポイント☆

コンビニやスーパーなどでご飯を買う時にも、栄養バランスをととのえることが大切です。弁当に野菜の総菜を追加したり、色々な料理を組み合わせたりして、主食・主菜・副菜をそろえるようにしましょう。「主食だけ」「主菜が揚げ物ばかり」「野菜が少ない」などにならないように気をつけましょう。

また、栄養成分表示を活用するのもおすすめです。エネルギーや食塩相当量などを確認し、とりすぎたり不足したりしないように注意しましょう。

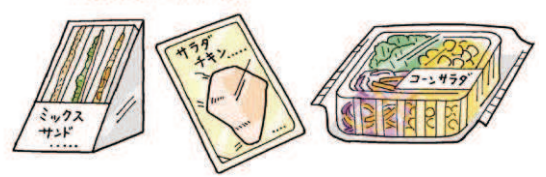


〈購入例〉

① 主食(おにぎり)+主菜(ソーセージ)+副菜(青菜のごまあえ)



② 主食(サンドイッチ)+主菜(蒸しどり)+副菜(サラダ)



推定エネルギー必要量 (kcal/日)

	男性	女性
3～5歳	1,300	1,250
6～7歳	1,550	1,450
8～9歳	1,850	1,700
10～11歳	2,250	2,100
12～14歳	2,600	2,400
15～17歳	2,800	2,300

1日のナトリウム(食塩相当量)の目標量

	男性	女性
3～5歳	3.5g未満	3.5g未満
6～7歳	4.5g未満	4.5g未満
8～9歳	5.0g未満	5.0g未満
10～11歳	6.0g未満	6.0g未満
12～14歳	7.0g未満	6.5g未満
15～17歳	7.5g未満	6.5g未満

出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」 出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」
※身体活動レベルは「ふつう」。

☆栄養満点な学校給食レシピの紹介☆ ビビンバ



＜材料＞(4人分)

肉みそ

豚挽肉	160g
根生姜(みじん切り)	少々
にんにく(みじん切り)	少々
ごま油	適量
豆板醤	少々
A 酒	大さじ1
砂糖	小さじ2
醤油	小さじ1
みりん	小さじ1
コチュジャン	小さじ1
白いりごま	小さじ2

ナムル

人参(千切り)	1/3本(40g)
もやし	80g
小松菜(3cm幅)	1/2袋(80g)
切干大根	10g
B ごま油	小さじ2
醤油	小さじ2
砂糖	小さじ1
白いりごま	小さじ1

ご飯 お好みの量

肉みそ

- フライパンにごま油をひき、生姜とにんにくを入れて炒める。
- 香りが出てきたら、豆板醤と豚肉を入れて、そばろ状になるように炒める。
- 肉に火が通ったら、Aを加えて炒め、調味料が煮詰まってきたら、仕上げにごまを加えて混ぜる。

ナムル

- 切干大根は水戻しして、ざく切りにする。野菜はすべて茹でて、冷ましておく。
- Bを混ぜ合わせ、ドレッシングを作り、①とごまと和える。

ご飯に、肉みそとナムルのをせて完成!

給食では、切干大根を入れて食物繊維がたっぷりとれるようにしています。また、フライパンやホットプレートにごま油をひき、ご飯を平らにならして入れ、少し焦げ目をつけた上に、肉みそとナムルをトッピングすると、「石焼ビビンバ風」になります。そのまま食卓に出すこともできますので、ぜひお試しください☆



いただきます～す

給食だより
令和5年1月
四街道市学校栄養士会

育て！元気な四街道っ子

～子どもに身につけてもらいたい食習慣

「産地を応援しよう」

今月は、地元や応援したい地域の食材を購入し使用することが、産地や生産者、また消費者である私たちにもたらす良い影響について紹介します。

地域でとれた農林水産物や被災地産食品等を消費することで、食を支える生産者の支援や地域経済の活性化、環境負荷の低減につなげましょう。

ピクトグラム9

9 産地を応援しよう



ちさんちしょう 千産千消とは



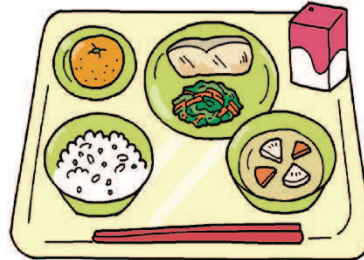
地域で生産された農林水産物をその地域で消費することを「ちさんちしょう地産地消」といいます。千葉県では、地産地消を千葉県の「千」に掛けて「千産千消」として取り組んでいます。

学校給食では、じばさんぶつ地場産物を積極的に使用しています。家庭でも、スーパーなどで地元産の食材を見かけた際は、その商品を選ぶことが地域の応援につながります。

千産千消のメリット

- ① 生産地と消費する場所が近いので食材が新鮮な状態で届く。
- ② 輸送距離が短いので、燃料や二酸化炭素の排出量が少なく済み、環境への負荷を減らせる。
- ③ 生産者の顔が見えるので安心感がある。
- ④ 地域の農林水産業の活性化につながる。
- ⑤ 学校給食において、児童生徒が郷土への関心を深め、地域の産業や文化をより理解できる。
- ⑥ 生産者や食べ物への感謝の心を育むことができる。

地場産物を使った学校給食



四街道市の学校給食では、6月・11月・1月に、各中学校区で統一献立を実施しています。旬の地場産物を、たくさん使用できるよう工夫したメニューを提供しています。

被災地産食品について

被災地産食品とは、東日本大震災の被災地及びその周辺地域で生産製造されている農林水産物、加工食品のことです。それらを積極的に消費することによって、産地の活力再生を通じた被災地の復興を応援します。「食べて応援しよう！」というキャッチフレーズのもと、被災地産食品を販売するフェアや、社内食堂や外食産業などでも、これらを優先的に利用しようという取組が全国に広がっています。

買うことは応援



給食レシピの紹介：豆腐の千ゲ風

★旬の冬野菜と豚肉とキムチで、冷えた体が温まります。

【材料 4人分】

- | | | | |
|---------|----------|-------|---------------|
| ・豚肉小間切れ | 150g | ・ごま油 | 小さじ2 |
| ・人参 | 1/2本 | ・水 | カップ1/2 (100g) |
| ・大根 | 1/10本 | ・中華だし | 小さじ1 |
| ・長ねぎ | 1本 | ・赤味噌 | 大さじ1 |
| ・白菜 | 1と1/2枚 | ・砂糖 | 大さじ1 |
| ・干椎茸 | 1個 | ・濃口醤油 | 小さじ2 |
| ・白菜キムチ | 60g | ・酒 | 小さじ1 |
| ・焼き豆腐 | 1丁(300g) | | |
| ・にら | 1/2束 | | |



【作り方】

- ① 人参・大根はいちょう切り、長ねぎは小口切り、白菜はざく切りにする。焼き豆腐は一口大、にはら2cm幅に切る。干椎茸は水でもどして、石づきをとり、千切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱して、豚肉を入れ炒める。
- ③ 人参・大根・長ねぎ・白菜の順番に炒める。
- ④ 水を入れ、干椎茸・キムチ・中華だしを加え、ふたをして煮る。
- ⑤ 野菜に火が通ってきたら、調味料・焼き豆腐を入れさらに煮こみ、にらを加える。全体に味が染みたらできあがり。

4 太りすぎない やせすぎない



※2月は、食育ピクトグラム4

「太りすぎない やせすぎない」について紹介します。

いただきます～す

給食だより
令和5年2月
四街道市学校栄養士会

育て！元気な四街道っ子

～子どもに身につけてもらいたい食習慣～

「太りすぎない やせすぎない」

適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。

生活習慣病は大人に多い病気でしたが、近年は子どもにも見られます。摂取する栄養素等の偏り、朝食欠食等の食習慣の乱れは、肥満ややせ・低栄養等、生活習慣病につながる課題となっています。生活習慣病の予防や改善のため、ふだんから適正体重の維持や減塩に気をつけた食生活を実践しましょう。

ピクトグラム4

4 太りすぎない
やせすぎない



適正なエネルギー摂取量は？

自分のエネルギー摂取量が適切かどうかは、体重の変化を見れば分かります。体重の増減は、エネルギー摂取量と消費量のバランスの目安です。

～自分の体型チェックに便利なのが体格指数

(BMI : Body Mass Index) ～

18～49歳の目標とするBMIの範囲は、18.5～24.9です。また、学童期は村田式肥満度計算を使い、±20%が正常です。生活習慣病の予防のために、この範囲に維持することが望ましいです。

自分のBMIを定期的にチェックしましょう。



$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

塩分は控えめにしましょう

塩分は人の体内で常に一定の割合で含まれ、生命維持に欠かすことができない重要な働きをしています。通常の食事や運動をしているときには、不足することはありません。むしろ、取り過ぎてしまい、高血圧、動脈硬化、心疾患、脳卒中、腎不全などの体にさまざまな病気をもたらします。

子どもだから、まだ若いからといって、たくさん取っていいわけではありません。子どもの頃からうす味に慣れることが生活習慣病の予防になります。

だしを使ったり、香辛料や香味野菜を使ったり、温かいうちに食べるなど、できることから取り組んで、徐々にうす味に慣れていくようにしましょう。

うま味も、満足感も、あきらめない！

塩分を減らす7つの方法



給食レシピの紹介：鶏肉の黒酢かけ

★酸味を加えて、塩分は控えめになっています！

【材料 4人分】

・鶏肉(60g)	4枚	しょうゆ	小さじ2
A	(おろし生姜	小さじ1/3
		しょうゆ	小さじ1
		酒	小さじ2
		しょうゆ	小さじ2
B	(しょうゆ	小さじ2
		みりん	小さじ1
		砂糖	大さじ1
		黒酢	大さじ1
		水	大さじ2
		片栗粉	小さじ1/2

【作り方】

- 鶏肉をAの調味料で下味をつける。(できるだけ、長くつけましょう。)
- Bの調味料を鍋に入れて温め、片栗粉でとろみをつけて、たれをつくる。
- ①の鶏肉をオーブンで焼く。(油を引いたフライパンで焼いても良いです。)
- ③を皿にのせて、②のたれをかける。

※3月は、食育ピクトグラム12



「食育を推進しよう」について紹介します。

いただきます～す

給食だより
令和5年3月
四街道市学校栄養士会

育て！元気な四街道っ子

～子どもに身につけてもらいたい食習慣～ 「食育を推進しよう」

ピクトグラム12



生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。

食育は、生きる上での基本となるものです。食に関する知識や選択する能力を取得し、健全な食生活を実践することができるように、食育の推進が求められています。子どもたちの食育には、家庭、地域、学校が連携してすすめる必要があります。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。

学校における食に関する指導の内容

食に関する指導は、学校の教育活動全体を通して行います。



教科等の時間	給食の時間	個別的な相談指導
<p>各教科や外国語活動、総合的な学習の時間、特別活動は食に関する指導と関連づけることができます。関連づけることで、食育の充実や教科等のよりよい目標達成につながります。</p> 	<p>学校給食は、児童生徒の健康の維持・増進、体位の向上を図り、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけるために重要な教材です。また、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。</p> 	<p>偏食、肥満・やせ傾向にある児童生徒や、食物アレルギーを有する児童生徒など、全体での指導では解決できない健康に関する個別性の高い課題について、改善を促すために相談指導を行います。</p> 

家庭でも食育を取り入れよう！

普段の食事や生活の中で、食育につながるものがたくさんあります。

●食事を通じて・・・

- ・子どもと食材の買い出しに行く
- ・子どもと一緒に料理する
- ・正しい配膳をする
- ・メニューや食材の話をする
- ・子どもに食器の準備や片づけを手伝ってもらう



●生活の中で・・・

- ・家庭菜園で食べ物を育ててみる
 - ・体の事について考えてみる など
- ぜひこの機会に食育について見直してみましよう。



四街道市 弁当の日



「四街道市 弁当の日」は、各学校で推進している食育の一つです。「四街道市教育振興基本計画」基本方針の中に盛り込まれている「たくましい子どもの育成」を実現するために、食育と健康教育の推進を図っていく手立ての一つとして、「弁当の日」を定め、食や料理に対する関心、食材や調理する人への感謝の気持ちを育てることとしています。

今年度も弁当の日にご協力いただきありがとうございました。



★給食レシピの紹介：ロールトースト

*お子さんと一緒に作ってください。とても簡単です♪

【材料 4人分】

- ・食パン（6枚切り） 4枚
- ・スライスハム 4枚
- ・スライスチーズ 4枚
- ・バター 20g
- ・アルミホイル 30cm幅 4枚

【作り方】

- ① パンにバターをぬる。
- ② パンの上にハムとチーズをのせて、パンを巻く。
- ③ 巻いたパンをアルミホイルで包む。
- ④ オーブントースターで5～8分焼く。

※焼き加減は調節してください。



スライスチーズ&ウインナーやスティックチーズ&スライスハムの組み合わせでも美味しく簡単に作れます！
※ウインナーは加熱してからまきましよう。