

いただきます～す

給食だより
令和5年5月
四街道市学校栄養士会

「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食べることは生涯にわたって続く基本的な営みですから、子どもはもちろん、大人になってからも「食育」は重要です。

そこで、今年度の「いただきます～す」は、令和3年度から令和7年度までの5年間にわたって食育を推進していく「第4次食育推進計画」について紹介していきます。

＊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、知っていますか？」

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食べることは生きること」近年この「食べること」が大いに注目されています。四街道市の子どもたちが望ましい食習慣を身につけ、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送ることができることを目標に、学校、保護者、地域、関係機関が連携して取り組むことが大切です。

四街道市では、6つの指針を通して食育に取り組んでいます。



食に関する指導 6つの指針

心身の健康

心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身につける。

食事の重要性

食事の重要性、食事の喜び楽しさを理解する。

感謝の心

食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもつ。

食品を選択する能力

正しい知識・情報に基づいて食物の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身につける。



食文化

各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

社会性

食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身につける。

弁当のおかずレシピの紹介：春雨サラダ

【材料・4人分】

春雨（乾燥）	50g	★	さとう	小さじ2
春雨用のごま油	少々		しょうゆ	大さじ1
ハム	2枚		酢	小さじ2
きゅうり	1/2本		ごま油	大さじ1
にんじん	1/2本			
白いりごま	適量			

【作り方】

- ① 春雨は、5cm位の大きさにする。
- ② 鍋にたっぷりの水を入れ加熱する。沸騰したら春雨を加え、袋の表示に従ってゆでる。
- ③ ゆでた春雨は、ざるで湯を切り、ごま油であえる。
- ④ ハムは、短冊切りにし、きゅうり・にんじんは、千切りにする。
- ⑤ ★の調味料を合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑥ ④で作ったドレッシングとすべての具を和える。

いただきます～す

給食だより
令和5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～

「第4次食育推進 基本計画」



「ゆっくりよく噛んで 食べていますか？」



よく噛んで食べることは、速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。

また、よく噛むことで、ホルモン分泌が高まり、食欲が抑えられたり、ゆっくり味わうことで、うす味・適量で満足感が得られます。

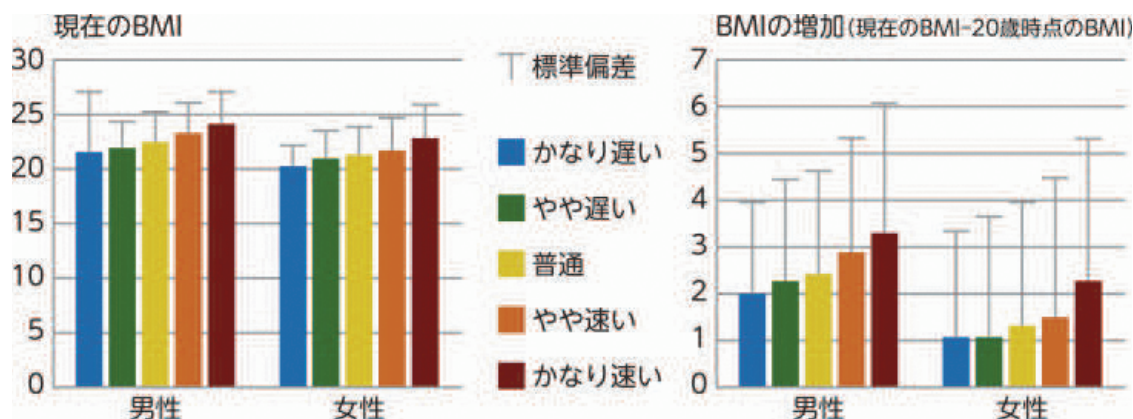
「速食い」※①は肥満につながる!?

近年の疫学調査により、食べる速さ(5段階の自己評価)と体格指数(BMI)※②の関連をみたところ、速食いの人は現在のBMIが高い傾向にあること、さらには20歳時点からのBMI増加量も高いことがわかりました。

※①速食いとは食べるスピードが速いことをいいます。

※②体格指数(BMI)は肥満度を表す指標として国際的に用いられている体格指数で、[体重(kg)]÷[身長(m)の2乗]で求められます。

－食べる速さと体格指数(BMI)の関係－



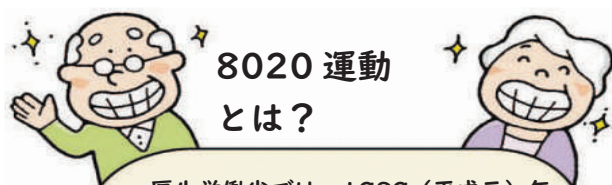
出典：厚生労働省「e-ヘルスネット」

ゆっくりよく噛んで味わって食べましょう

よく噛んで食べるには、噛みごたえのある食材や料理を多くすることも大切です。

また、デスクでパソコンを操作しながら、テレビや新聞を見ながらでは、食事や噛むことに集中できません。家族や友人と一緒にゆっくりと食事を楽しみましょう。

さらに、よく噛んで食べることで、あごの発育や、むし歯の予防などの効果も期待できます。



8020 運動 とは？

厚生労働省では、1989(平成元)年から80歳になっても自分の歯を20本以上保つことにより、健やかで楽しい食生活を過ごそうという「8020(ハチマル・ニイマル)運動」を推進しています。生涯にわたり、ゆっくりよく噛んで味わって食べるために歯の健康にも気を配りましょう。

弁当のおかずレシピの紹介：いかの更紗あげ

【材料・4人分】

いかの切り身	60g	4枚
すりおろし生姜		4g
★ 醤油		大さじ1
★ 酒		小さじ1/2
★ カレー粉		小さじ1/2
片栗粉		適量
揚げ油		適量

【作り方】

- ① いかに★の材料で下味をつけておく。(30分位)
- ② いかに片栗粉をまぶす。
- ③ いかを揚げる。(180℃ 5～6分)

※いかは程よい弾力があるので、自然に噛む回数がアップします。



いただきます～す

給食だより
令和5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～

「第4次食育推進 基本計画」



「食中毒や食物アレルギーに 気をつけていますか？」

食中毒は、食物に付着したウイルスや細菌のほか、毒きのこなど、本来、食べてはいけないものに含まれた毒などが原因で生じる症状です。手洗いは予防の第一歩です。一方、食物アレルギーは免疫に関わる症状です。食中毒予防や食物アレルギーへの理解を深め、食事による事故を防ぎましょう。

これで解決！食中毒予防のポイント

～原則 食中毒菌を「つけない、増やさない、やっつける」～



① 買い物

日用品などを先に買い、その後に食品を買いましょう。特に生鮮食品や冷蔵・冷凍の必要なものは食品の中でも最後に買いましょう。



② 買ってきた食品の保存

買ったものから帰ったら、表示を確認して、冷蔵や冷凍の必要な食品は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。



③ 調理前

食材や食器にさわる前はもちろん、生の肉・魚介類・卵にさわったり、料理の途中でゴミ箱にふれたりした後は、忘れずに手を洗いましょう。



④ 調理中

包丁やまな板は、肉・魚介類用、野菜用と別々にそろえて、使い分けるとより安全です。加熱する食品は中心まで十分に加熱しましょう。



⑤ 食事中、食後

作った料理は、長時間、室温で放置しないようにしましょう。調理後すぐに食べないなら、室温で放置せず、冷蔵庫に入れましょう。



⑥ 後片付け

食後の食器や調理器具は、放っておかず、できるだけ早く洗いましょう。タオルやふきんは、清潔な乾燥したものを使いましょう。



食物アレルギーに関する表示をよく見ましょう

表示対象となるアレルゲンは、食品表示基準で表示を義務づけられているものと、可能な限り表示するよう推奨されているものの2種類あります。食物アレルギーの表示制度を正しく理解し、アレルゲンの確認をすることが、事故防止の第一歩です。

必ず表示される 8 品目 (特定原材料)	表示が推奨されている 20 品目 (特定原材料に準ずるもの)
えび、かに、小麦、そば、卵、乳、くるみ、落花生（ピーナッツ）	アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、牛肉、キウイフルーツ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン
※くるみについては、令和7年までは推奨→義務への移行期間が設けられています。	

食物アレルギーがある場合は・・・



通っている学校に原因食品や症状を詳しく説明しておきましょう。

食物アレルギーは、自己判断で原因と思われる食べ物を除去してしまうと、子どもの成長を妨げてしまう可能性があります。気になることがあれば、アレルギー専門の医師に相談して、正確な診断と指導を受けることが大切です。

弁当のおかずレシピの紹介：ブロッコリーとじゃこのサラダ

【材料・4人分】

ブロッコリー 100g
にんじん 1/2 本
コーン缶 50g
ちりめんじゃこ 10g
白すりごま 小さじ1



サラダ油 大さじ1
しょうゆ 大さじ1/2
酢 大さじ1/2
砂糖 小さじ1/2
塩 1つまみ
こしょう 少々

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。
- ② にんじんはいちょう切りにし、ゆでる。
- ③ ★の調味料を合わせ、ドレッシングを作る。
- ④ 全ての材料と③を和える。

※そのまま食べられるコーン缶やちりめんじゃこを使い、手軽に作ることができるおかずです。

いただきます～す

給食だより
令和5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～

「第4次食育推進基本計画」

「災害時のために、備えていますか？」



災害発生からライフライン復旧まで、1週間以上を要するケースが多くみられます。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって、1週間は食品が手に入らない事が想定されます。最低3日分～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄が望ましいといわれています。いざという時のために、食品備蓄をはじめましょう。

家庭での備蓄例 1週間分 ～大人1人の場合～



① 必需品

・水
※1日およそ3L程度
(飲料水+調理用水)
2L×6本×2箱



・お好みのお茶や
清涼飲料水なども
あると便利



・カセットコンロ
・カセットボンベ
6本

③主菜 (たんぱく質の確保)

・レトルト食品
牛丼の素、カレーなど9個
パスタソース3個



・缶詰
お好みの物9缶



チョコレートや
ビスケット等の
菓子類も大事



②主食 (エネルギー及び炭水化物の確保)

・米
※1袋消費したら
1袋買い足す
(1人1食75g程度) パスタ 1袋 (600g/袋)
2kg×1袋



・乾麺
(そば・うどん・そうめん・パスタ)
そうめん1袋 (300g/袋)



2kg×1袋

・カップ麺類
3個



・バックごはん
3個

・その他
(シリアル・ロングライフ牛乳など)
適宜



④副菜・その他 適宜

・日持ちする野菜
(玉葱・じゃが芋等)



・野菜ジュース
果汁ジュース等



・塩、砂糖、醤油、
めんつゆ等の調味料



・梅干し、のり、
乾燥わかめ等



・インスタント味噌汁や
即席スープ



ローリングストック法を活用しよう

普段の食品で、保存期間の長いものを少し多めに買い置きし、チェックリストなどを作成します。賞味期限を考えながら消費し、消費した分を補充します。これを「ローリングストック法」といい、手軽に備蓄をすることができます。



弁当のおかずレシピの紹介:コーンフ레이크チキン

【材料・4人分】

鶏もも肉 320g
塩・こしょう 適量
マヨネーズ 大さじ3
コーンフ레이크 (無糖) 60g

※鶏肉を白身魚に変えてもおいしくたべられます。

【作り方】

- ① コーンフ레이크は、軽く砕いておく。
- ② 鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうで下味をつける。
- ③ ②の鶏肉の両面に、マヨネーズをつける。
- ④ ①を③にまぶす。
- ⑤ フライパンに並べ、焼く。蒸し焼きにするとより火が通りやすいです。

いただきます～す

給食だより
令和5年10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～

第4次 食育推進 基本計画



朝ごはん、食べていますか？

朝、時間が無いからと朝ごはんを食べずに家を出ていませんか？ 朝ごはんを食べないと、午前中、体は動いても頭はボンヤリ…ということになりがちです。朝ごはんをきちんと食べ、脳と体をしっかり目覚めさせ、一日を元気にスタートさせましょう。



朝ごはんは3つの スイッチオン！



体のスイッチ



朝ごはんは、睡眠中に消費したエネルギーや栄養素を補い、一日を元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ

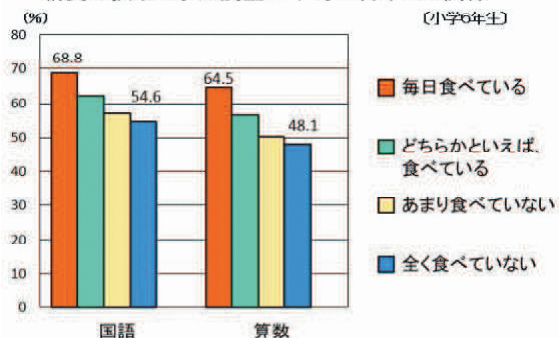


朝ごはんを食べると、腸が動いて排便が促されます。

小学生を対象とした研究では、朝ごはんを毎日食べる人は、そうでない人と比較して、学力が高いことが報告されています。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

(小学6年生)



出典:文部科学省「令和5年度全国学力・学習状況調査」

生活リズムを整えましょう

朝、起きられない、食欲がないという人は前日の生活を振り返ってみましょう。晩ごはんが遅かったり、夜食を食べ過ぎたり、寝る時間が遅いなど、生活習慣が乱れていませんか？まずは早寝・早起きを心がけ、朝からおなかがよく生活リズムを整えましょう。

また、朝日を浴びることで体内時計がリセットされ、一日の生活リズムが整いやすくなります。まずは起きたら朝の光を浴びるようにしましょう。



朝ごはんステップアップ1・2・3



朝ごはんも栄養バランス良く食べることが大切です。朝ごはんを主食(ごはん・パン)だけですませている人は、少しずつ野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、できるところから朝ごはんの内容をステップアップしていきましょう。

～弁当のおかずレシピの紹介～ ロールトースト

《材料》(2人分)

- 食パン(8枚切) 4枚
 - ★ ウインナー 4本
 - ★ スライスチーズ 2枚
 - ☆ ツナ 60g
 - ☆ 玉ねぎ 10g
 - ☆ マヨネーズ 小さじ2
 - ☆ 塩・こしょう 少々
 - アルミホイル 4枚
- (15cm位に切っておく)

《作り方》

- ① ウインナーはゆでておく。ツナは汁を切る。
玉ねぎはみじん切りにし、さっと湯通しし、水気をよく切っておく。
- ② ツナ、玉ねぎ、マヨネーズ、塩・こしょうを混ぜ、ツナサラダをつくる。
- ③ (★ウインナーチーズ) アルミホイルに、食パンを置き、スライスチーズ1枚・ウインナーを2本並べて、手前から巻き、アルミホイルで包む。
- ④ (☆ツナ) 同様に、食パンの上に②のツナサラダをのせて巻き、アルミホイルで包む。
- ⑤ それぞれ2本分つくり、オーブントースターで7～8分焼く。

たまごサラダを巻いたり、アレンジ自在です。朝ごはんステップアップ料理としてもおすすめです。



いただきます～す

給食だより
令和5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～

「第4次食育推進 基本計画」



「ふるさとの味、食べていますか？
伝えていますか？」

南北に長く、四季が明確な日本には多様で豊かな自然があり、その地域で生まれた食文化や郷土料理も多くあります。「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」が、「和食；日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。

日本の郷土料理



郷土料理は、各地域の産物を上手に活用し、風土に合った食べ物として作られ、食べられてきました。そして歴史や文化、あるいは食生活とともに受けつがれています。学校給食にも郷土料理や伝統的な食文化を受けついで献立を取り入れ、地産地消を考える機会としています。

農林水産省のホームページには、郷土料理のデータベース「うちの郷土料理」があり、各地域の多様な食文化や郷土料理を紹介しています。右のQRコードからご覧ください。



日本の伝統的な食文化「和食」の4つの特徴

①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

海、山、里と自然豊かな日本では、各地で地域に根ざした多様な食材が使われています。また素材の味を活かす調理技術や道具が発達しています。



②健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする食生活は栄養バランスがとりやすいといわれています。また、だしの「うま味」や発酵食品を上手に使うことで、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。



③自然の美しさや季節の移ろいの表現

料理を季節の花や葉で飾り付けたり、季節に合わせた器を利用したりすることも特徴です。



④正月などの年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わってきました。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。



弁当のおかずレシピの紹介：ささみとほうれん草のごま和え

【材料 4人分】

ほうれん草 80g 鶏ささみ 50g
人参 25g もやし 40g

★ すりごま 大さじ2と1/2
砂糖 大さじ2/3
醤油 小さじ2

【作り方】

- ① ほうれん草は茹でてから水にとって冷まし、水気を切って3cm幅に切る。人参は千切り、もやしはよく洗い、茹でて冷ます。
 - ② ささみはしっかり茹でてから、適当な大きさに割く。
 - ③ ★の調味料をよく混ぜ合わせる。
 - ④ ①・②を合わせ、③を加えてよく和える。
- ＊ささみをツナに変えても美味しくできます。



いただきます～す

給食だより
令和5年12月
四街道市学校栄養士会

育て！元気な四街道っ子

「第4次食育推進 基本計画」



～子どもに身につけてもらいたい食習慣～

「食べ物、捨てていませんか？」 ～食べ残しをなくそう～

本来食べられるのに捨てられてしまう食品を「食品ロス」といいます。食べ物を捨てるのはもったいないことで、すし、環境にも悪い影響を与えるかもしれません。食品ロス削減のために何ができるか、一緒に考えてみませんか？少し意識して行動するだけで、その積み重ねが大きな削減につながります。

日本の食品ロスってどのくらい？

日本では、1年間で約522万トン*もの食べ物が捨てられています。これは日本で暮らす人、1人の分量に換算すると、年間約41kgです。毎日お茶碗1杯分のご飯に近い量を捨てていることになります。

*出典：農林水産省、環境省 食品ロス量（令和2年度推計値）



日本の食品ロスの約半分は家庭から出ています。日本は多くの食べ物を輸入していますが、その一方で大量の食べ物を捨てているのです。みんなが「もったいない」という思いを持ち、行動することで食品ロスは減らせます。



自分でできる！家族で取り組む！ 食品ロスを減らす工夫

① 残さず食べる

自分の適量を知り、盛りつけた食事を食べきるようにしましょう。また外食の食べ放題などで、食べきれない量を盛りつけるのはやめましょう。



② 買いすぎない

値段が安いからといって買いすぎてしまうと、結局使いきれずに腐らせてしまう原因になります。必要な分だけ買いましょう。



フードロスは、生産・製造・加工・流通・販売・消費までのフードチェーン全体で取り組んでいく必要があります。食品ロス削減に向けた「ノーフードロスプロジェクト」が展開されています。「ろすのん」は、食品ロス削減国民運動のロゴマークです。



食べものに、
もったいないを、
もういちど。
「ろすのん」

③ 食材を使いきる

料理をつくるときは食べきれない分量にしたり、冷蔵庫に残っている食材で一品つくったり、野菜の皮できんぴらをつくってみるなどの工夫をしてみましょう。



④ 皮などの捨てすぎに気をつける

調理の時に野菜の皮を厚くむいたり、レタスの外側の葉を捨てすぎたり、食べられる部分まで捨てていませんか？「捨てすぎ」に気をつけましょう。



⑤ 上手に保存する

冷凍庫を上手に利用して、下処理した食材や、おかずなどを冷凍保存容器に入れて冷凍・保存し早めに使いきりましょう。



弁当のおかずレシピの紹介： にんじんしいしり

【材料・4人分】

人参	中1本(150g)
ツナ油漬け	小1缶(70g)
塩	少々
砂糖	小さじ1と1/2
しょうゆ	小さじ2
いりごま	大さじ1

【作り方】

- ① 人参は千切りにする。
- ② フライパンに、人参、ツナを入れて炒めて、砂糖、塩、しょうゆを入れる。
- ③ 人参に火が通ったら、ごまを入れて混ぜる。

*人参は、新鮮で表面がきれいなものであれば、よく洗って皮ごと使えます。

いただきます～す

給食だより
令和6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～

「第4次食育推進基本計画」

「その食べ物、誰がどこで作ったものか、気にして選んでいますか？」

皆さんはどこを見て食べ物を買いますか。食べ物を選ぶ時は、産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶようにしましょう。自分が応援したい地域や、被災地などの産品を選ぶことで、その地域の生産者を応援することにもつながります。

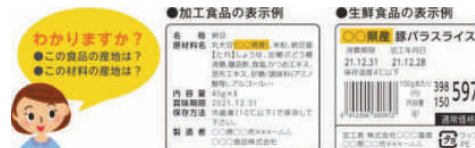
地産地消って何がいいの？

消費者と地域の生産者との「顔の見える関係」により両者の結びつきが強化される他、地場産農林水産物の消費の拡大などによる地域の活性化、流通コストの削減、輸送時に発生するCO₂の抑制、地元に対する理解の深まりなどの効果が期待されています。



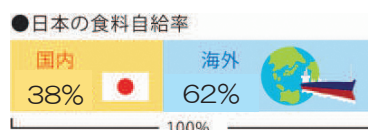
どんなことが表示されているか、見てみましょう

一般に販売されている加工食品や生鮮食品のうち、パックや缶、袋などには、さまざまな表示がされています。見たことがありますか？



日本の食料自給率

日本の食料は、38%が国内で生産されたもの、62%は海外からの輸入によるものです。我が国の食料自給率は、諸外国と比較すると、低い水準にあります。



食料自給率アップのための5つのアクション！

③ごはんを中心に野菜をたっぷり使ったバランスのよい食事をこころがけましょう

昭和からどんどん食料自給率が下がっています。ごはんを中心に野菜たっぷりの和食をベースとした食生活をおくりましょう。



① 今が旬の食べ物を選びましょう

四季のある日本は、季節によってたくさんの食べ物が出回ります。旬の食べ物は、比較的安く、栄養価も高いので、意識して食べるようにしましょう。



② 地元でとれる食材を日々の食事にいかしましょう

生産者の顔が見える安心感や地域ならではの食べ物を知ることで地元独自の調理法や食文化を知ることができます。



④ 食べ残しや賞味期限切れを減らしましょう

食品ロスを減らす対策をしましょう。例えば、冷蔵庫の中身を定期的に整理整頓して、賞味期限切れのものを食べないようにする。多く作り過ぎたら、小分けにして冷凍する。特売日だからと、おやみにまとめ買いをしないなど工夫をしましょう。



⑤ 自給率向上を図るさまざまな取り組みを知り、試し、応援しましょう

できるだけ国産品を選ぶようにする。食品ロスを減らす為に廃棄される規格外訳あり商品を購入する。手前にある商品から取り、廃棄されるのを防ぐようにする。規格外商品を扱う店や青空市等を利用しましょう。



弁当のおかずレシピの紹介：鶏肉とさつまいものうま煮

【材料・4人分】

鶏むね角切肉	120g	揚げ油	適宜
A { おろし生姜	少々		
しょうゆ	小さじ1/3		
片栗粉	小さじ4		
さつまいも	中1本(120g)	B {	
冷凍グリーンピース	大さじ1	砂糖	小さじ4
		しょうゆ	大さじ1
		酒	大さじ1/2
		水	大さじ1/2
		白炒りごま	小さじ1

【作り方】

- ① さつまいもは乱切りにする。冷凍グリーンピースは下茹をする。
- ② 鶏肉はAで下味をつけて片栗粉をまぶして揚げる。さつまいもは素揚げする。
- ③ Bを温めて、②グリーンピースを加えてさっと煮る。

いただきます～す

給食だより
令和6年2月
四街道市学校栄養士会

育て！元気な四街道っ子

「第4次食育推進 基本計画」



～子どもに身につけてもらいたい食習慣～

「バランス良く、野菜や果物も しっかり食べていますか？」

必要な栄養素を過不足なく摂取するには、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが必要です。また、主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスに配慮した食生活は、生活習慣病予防や死亡のリスク低下にも関係しています。

どれだけ食べたらいいのかな？

1日に何をどれだけ食べたらいいのかの目安として「食事バランスガイド」があります。1日の食事の組み合わせとおおよその量を、コマをイメージしたイラストで主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループに分け、わかりやすくしたものです。

コマのイラストの皿の数(SV)を目安にまんべんなく食べるとバランスのよい食事になります。1日の食事で5つのグループをそろえられるように心がけましょう。特に野菜や果物は不足しがちなので積極的にとりましょう。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5-7 主食(ごはん、パン、麺) ごはん(牛乳入り)だったら4杯程度 つ(8V)	1つ分 = ごはん小1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中1杯 2つ分 = うどん1杯 もりそば1杯 スパゲッティ
5-6 副菜(野菜、きのこ、海藻類) 野菜料理3皿程度 つ(8V)	1つ分 = 野菜サラダ きゅうりとわかめの酢物 肉汁 ほうれん草のお浸し ひじきの煮物 煮豆 きごしソー 2つ分 = 野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮ころがし
3-5 主菜(肉・魚・卵・大豆製品) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度 つ(8V)	1つ分 = 冷奴 納豆 目玉焼き 焼き魚 魚の天ぷら まぐろといかの刺身 3つ分 = ハンバーグ ステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度 つ(8V)	1つ分 = 牛乳コップ半分 チーズ1かけ スライスチーズ1枚 ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳びん1本
2 果物 みかんだったら2個程度 つ(8V)	1つ分 = みかん1個 りんご半分 かき1個 なし半分 ぶどう半分 もも1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

主食・主菜・副菜をそろえた食事ってどんな食事？

食事を作ったり、選んだりするときに、主食・主菜・副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面をはじめ、見た目もバランスのよい食事になります。

主食

炭水化物が多く含まれるごはん、パン、めんなどの料理。

主菜

たんぱく質が多く含まれる肉、魚、卵、大豆および大豆製品の料理。

副菜

ビタミン・ミネラル・食物せんいが多く含まれている野菜、いも、豆類、きのこ、海藻の料理。

弁当のおかずレシピの紹介： ゆかり和え

【材料・4人分】

キャベツ	100g
きゅうり	30g
ゆかり	小さじ1
炒りごま	小さじ1
塩	少々

【作り方】

- ① キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切りにし、電子レンジ600wで2分間加熱し、冷ましておく。
- ② ①をゆかり、炒りごま、塩で和える。

*野菜はお好みのものにかえてもおいしいです。

いただきます～す

給食だより
令和6年3月
四街道市学校栄養士会

＊育て！元気な四街道っ子＊

「第4次食育推進 基本計画」



～子どもに身につけてもらいたい食習慣～

「誰かと一緒に 食べていますか？」

誰かと一緒に食卓を囲んで、共に食べることを「共食（きょうしょく）」と言います。誰かとは、家族全員だったり、家族のなかの一部だったり、友だちや親せきなどが含まれます。

近年、ライフスタイルの多様化により、「共食」の機会が減り、食生活も多様化しています。新型コロナウイルス感染症の流行で離れて住む家族とオンライン食事会をした人もいるかもしれません。今月は、「共食の良さ」について考えます。この機会に、誰かと一緒に食事をする時間を作ってみませんか。

「共食」をするとどんないいことがあるの？



心も体も健康になる



話題を共有しながらリラックスした状態で食事することは、おいしさが増し、消化吸収も良くなり、情緒の安定につながります。共食をしている小学生を対象とした研究では、朝の疲労感や体の不調がなく健康に関する自己評価が高いことが報告されています。

また、みんなと同じ時間を過ごすので、規則正しい食生活になりやすくなり生活のリズムも整います。

バランスの良い食事になる



自分だけだと面倒になりがちな食事の支度でも、一緒に食べる人のために「おいしさ・栄養・彩り」などに気を配りながら料理をするので、バランスの良い食事になります。

また、年齢や嗜好の違う人たちと同じものを食べることから食の幅が広がったり、行事食や郷土料理、季節の料理といった食文化を伝えたりする良い機会になります。

食事のマナーが身につく

「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつで、感謝の気持ちを伝えていきます。

また、食器の並べ方や、箸の持ち方、食事のマナーなどを教える場となり、一緒に食事をする人を不快にしない良い時間を作り出す気持ちを育てていきます。



団らんの場になる

「何を作ろうか」と話し合っ
て一緒に料理を作ったり、食事の後に「おいしかったね」と語り合ったりする良い機会になります。
※「共食」には、料理を作る事も含まれます。



弁当のおかずレシピの紹介：小松菜とウィンナーのソテー

【材料・4人分】

小松菜	1束（200g程度）
ウィンナー	5本（100g程度）
ホールコーン	100g
バター	20g
塩	少々
こしょう	少々
コンソメ顆粒	小さじ1



【作り方】

- ① 小松菜は、よく洗い、2cm幅に切っておく。
- ② ウィナーは、斜めに切る。
- ③ フライパンにバターを入れ、火をつける。
- ④ バターが溶けたら、ウィンナーをよく炒める。
- ⑤ コーンも加え炒め、最後に小松菜を炒める。
- ⑥ 塩、こしょう、コンソメで味を整える。