

# 食育だより

令和5年11月

京丹後市 子ども未来課

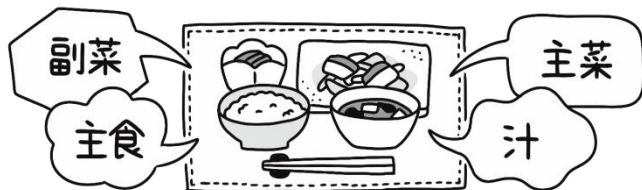
朝夕の冷え込みが厳しくなり、風邪をひきやすい季節になりました。まずは手洗い・うがいを習慣づけ風邪予防対策をしましょう。さらに食事では、体を温める根菜類を取り入れ、主食・主菜・副菜を揃え風邪に負けない体を作り、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

## 子どもたちに伝えたい「和食」

「和食」は、自然の恵みを生かす日本食の食文化としてユネスコ無形文化遺産にも登録され、世界の注目を集めています。私たちの大切な食文化を未来に伝えるため、毎日の生活で「和食」を意識し健康な食生活を送りましょう。

### ☆ 和食の基本「一汁二菜」

和食は「主食」に「主菜」と「副菜」、そして「汁物」を組み合わせた「一汁二菜」が基本です。組み合わせることで栄養バランスが良くなります。



	食材	主な栄養素	栄養的機能	料理例
主食	ごはん 麺・パン	炭水化物	身体活動のエネルギー源として使われます。	ごはん・うどん等
主菜	魚・肉 大豆製品 卵	たんぱく質	主に細胞の構成成分として、筋肉、血液などの組織をつくる機能を果たします。	焼き魚・煮魚・焼き肉・から揚げ・ハンバーグ・湯豆腐・マーボー豆腐・卵焼き等
副菜	野菜 いも きのこ 海藻	ビタミン ミネラル 食物繊維	「主食」や「主菜」でとる炭水化物(糖質)やたんぱく質の働きを助けたり、生理作用の調整をします。	煮物・サラダ・いもの天ぷら・きのこのソテー・ひじきの煮物等
汁物				野菜のみそ汁・すまし汁・わかめ汁・コーンスープ等

### ☆ 和食の特徴

#### ○ ごはんを中心とした健康食

ごはんはいろいろな調理法、味付けとよく合い、栄養的にも、おいしさや食べやすさの面からみても万能です。

#### ○ だし汁の旨味を感じられる

和食の味わいの中で重要な役割を果たしているだし汁。だし汁の旨味を活かすことで、塩分・油分を控えた献立になります。

## ☆ 献立紹介 ☆

### 厚揚げのそぼろ煮 (大人2人、子ども2人分)

11/10

厚揚げ	240g
鶏ひき肉	60g
じゃがいも	180g
たまねぎ	300g
にんじん	40g
いんげん	30g
油	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1 強
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1
片栗粉	小さじ1 強

- 厚揚げは厚さ1.5cmの幅の色紙切りにする。じゃがいもとにんじんはいちょう切り、たまねぎは食べやすい大きさに切る。
- いんげんは2cmの幅に切り、色よく茹でる。
- 鍋に油をひき、ひき肉を炒め、肉の色が変わったらたまねぎを炒め、次にじゃがいもとにんじんを炒める。
- 厚揚げを加えて浸る程度の水を入れ、沸騰したら調味料を加えて煮る。

(子ども1人分: 143kcal)

### さばのみそ煮 (大人2人、子ども2人分)

11/14

さば	6切
しょうが	少々
みそ	小さじ4
みりん	小さじ2
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ2 強

- 適量の水、しょうがの千切り、みそ、酒、みりん、砂糖を煮たて、さばの切り身を皮面を上にして煮る。
- 火を弱めて煮る。

(子ども1人分: 124kcal)

### レモンサラダ (大人2人、子ども2人分)

11/6

キャベツ	180g
きゅうり	60g
にんじん	30g
ツナ油漬缶	60g
レモン	小さじ1
酢	小さじ1
しょうゆ	小さじ1 強
砂糖	小さじ1.5

- にんじんとキャベツは細切りにし茹で、きゅうりは斜め半月切りにしさっと湯通しする。
- ④の調味料をボウルに合わせ、水気を絞った①と油を切ったツナ缶を入れて和える。

(子ども1人分: 41kcal)

### にんじん蒸しパン (子ども6人分)

11/6

米粉	90g
バ-キングパウダ-	3g
重曹	1g
にんじん	30g
砂糖	小さじ5
油	小さじ2
オレンジ果汁	大さじ2
水	50g
酢	少々

- にんじんは茹でて潰しておく。
- ボウルに酢以外の材料を入れて泡だて器でしっかり混ぜる。
- 最後に酢を加えて混ぜ、カップに流し入れ、蒸し器に入れて強火で10~15分蒸す。

(子ども1人分: 82kcal)