

毎年6月は『食育月間』

給食だより 増刊号

毎月19日は『食育の日』

発行

見附市教育委員会

見附市学校栄養士会

# こころもからだも ごはんで 元気！！

## 生活習慣病予防

ごはんを中心とし、主菜・副菜・汁物を組み合わせた昔ながらの日本型の食事は、脂肪のとりすぎを防ぎ、生活習慣病の予防につながります。

## エネルギーのもと

手足、脳などの体のすべてが働くための力となり、勉強や運動をするもとになります。



## 便秘になりにくい

腸の働きを整えるでんぷん（難消化性でんぷん）をふくんでいます。

## 太りにくい

ゆるやかに消化・吸収されるので、腹持ちがよく、食べすぎを防ぎます。



## 脳の働きが活発に

ごはんは粒食であるため、消化吸収がゆっくり進みます。そのため脳は、長い時間活発に働くことができます。



かぞく

しょくじ

たの

家族そろって食事を楽しみましょう。



きそく

しょくじ

せいかつ

規則正しい食事が生活のリズムを作ります。

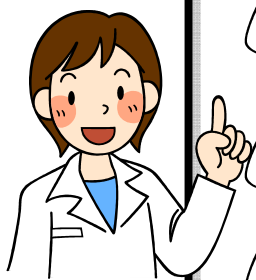


しゅしょく

しゅさい

ふくさい

主食・主菜・副菜をそろえましょう。



作って  
みませんか？

# かんたんにできる『ごはん』のおかず

～ 給食でおなじみのメニューを紹介します！！～

## 車麩の揚げ煮

<材料4人分>

車麩カット 8個  
酒 5g  
砂糖 10g  
しょうゆ 8g  
水 適宜

<作り方>

車麩を水でもどす  
車麩の水をきり、油で揚げる  
酒、砂糖、しょうゆ、水でタレを作る  
揚げた車麩にタレをからめて出来上がり！！

## 鯖のごまからし揚げ

<材料4人分>

鯖 4切  
片栗粉 適宜  
ごま 適宜



A おろししょうが  
しょうゆ  
カレー粉  
こしょう  
からし

<作り方>

鯖にAで下味をつける  
に片栗粉、ごまをまぜ合わせ  
油であげる

旬の“きゅうり”を使って！

## たくあんあえ

<材料4人分>

キャベツ 1と1/2枚  
きゅうり 2/3本  
千切りたくあん 60g  
ごま 適宜  
塩 適宜  
ごま油 適宜



<作り方>

キャベツをざくざく切る  
きゅうりは板ずりして、斜めにカットする  
キャベツ、きゅうり、たくあん、ごまを入れて、塩とごま油で味を整える

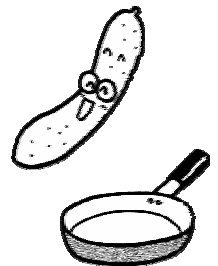
給食では…

キャベツ、きゅうりなどの野菜は茹でて冷まして使用します。

## きゅうりの甘酢炒め

<材料4人分>

きゅうり 3本  
しょうが 1かけ  
ごま油 大さじ1  
A 砂糖 大さじ3  
塩 適宜  
酢 大さじ3  
しょうゆ 小さじ1/2



<作り方>

きゅうりを縦半分になり、種をスプーンでとって斜めにカットする  
きゅうりに塩をまぶして少しおき、水で洗い水気をきっておく  
ごま油で、しょうが、きゅうりを炒め、Aを入れてさらに炒める  
冷蔵庫で冷やす

もうちょっと欲しいとき。。

## ひじきふりかけ

<材料4人分>

ひじき 10g  
かつお節 2g  
ごま 3g  
A 砂糖 大さじ2杯  
しょうゆ 小さじ2杯  
みりん 適宜  
油 適宜

<作り方>

ひじきをもどす  
ひじきの水気をきって、油で炒り、Aを入れてさらに炒る  
にかつお節、ごまを入れて出来上がり！

## ふりかけ

<材料4人分>

ゆかり 2g  
しらす干し 3g  
ごま 1.5g  
“炊き込みわかめ”や“鮭フレーク”などいろいろなものアレンジすることができますよ！

## ごましお

<材料4人分>

ごま 6g  
塩 適宜

事前に塩をお湯でとかし、から炒りしているごまの中に入れると。。  
ごまのまわりに塩がついておいしいですよ！