

いずみぎきつ子

ぱくぱく10月号

いずみぎわらがっこうきゅうしょくセンター

【給食センター10月の給食目標：規則正しい食事の仕方について知ろう】

秋はおいしいものがたくさんあり、食欲の秋ともいわれています。どんな食べ物でも、おいしいからといって食べすぎはよくありません。食事や間食（おやつ）をとる時も、さまざまなことに注意して、食べるものを選びましょう。

規則正しい食生活とは

規則正しい食生活とは、「栄養のバランスがとれた適量の食事を、1日3食決まった時間に食べる生活」のことです。1日3食の食事をとることは、エネルギーや栄養素を補うだけでなく、生活のリズムを整えるためにも大切です。

また、いくら1日3食きちんと食事をしていても、「〇〇だけ」「〇〇抜き」のような偏食はエネルギーや栄養素が不足する原因になります。3食の食事は、主食・主菜・副菜・汁物がそろった食事を心がけることで、栄養のバランスが良くなります。



食生活ふりかえりチェック

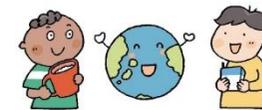
食生活が乱れると生活習慣病などの病気になりやすくなることがわかっています。将来健康に過ごすために、子どものうちからできることを続けていきましょう。

- 朝ごはんは必ず食べている。
- 栄養バランスに気をつけている。
- よくかんで食べている。
- 好ききらいをせずに食べている。
- 間食（おやつ）は時間と量を決めている。



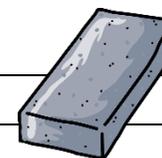
10月16日は「世界食料デー」

「世界食料デー」は、国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。日本は食べものを大量に輸入している一方で、食べものを大量に捨てています。これはとてももったいないことです。食品ロスを減らすために一人ひとりができることを考えましょう。



また、食べものの多くを外国からの輸入に頼っていると、世界のできごとの影響を受けやすくなってしまいます。例えば、外国で戦争が起こり輸入ができなくなったり、地球温暖化などの影響で収穫量が減ったりすることも考えられます。この機会に食料問題について家族で話し合ってみませんか。

給食センターレシピ紹介



たぬき汁

材料（4人分）

- にんじん…20g
- こんにやく…1/3 枚
- 油揚げ…1 枚
- さつま揚げ…1/3 枚
- ねぎ…60g
- えのきたけ…40g
- しょうゆ…大さじ 1
- 酒…小さじ 1
- 塩…小さじ 1/2
- でん粉…小さじ 2
- おろししょうが…小さじ 1

作り方

1. にんじんは皮をむき3mmのいちよう切り、こんにやくは一口大、油揚げとさつま揚げは短冊切り、ねぎは3mmの小口切り、えのきたけは長さ2cmに切っておく。（こんにやく・油揚げ・さつま揚げはそれぞれあく抜き・油抜きをしておく）
2. だし汁（分量外）ににんじんを加え、やわらかくなるまで煮る。
- 3.こんにやく、油揚げ、さつま揚げ、ねぎ、えのきたけと○の調味料を加え、味を調える。
4. ③が沸騰したら水で溶いたでん粉とおろししょうがを加えてできあがり。

たぬき汁は、肉や魚を使わずに作る精進料理の一種です。本来はごま油でこんにやくとおからを炒めて作るみそ汁ですが、給食ではでん粉でとろみをつけ、たっぷりのねぎやおろししょうがを加えた醤油味に仕上げています。肌寒い日が増えてくる、今の季節にぴったりの汁料理です。

※材料は給食センターの目安です。各ご家庭で加減をしてください。