

ぱくぱく10月号

泉崎村学校給食センター

【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食の食事をすることは、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。将来健康にすごすために、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。



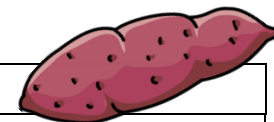
10月16日は「世界食料デー」

「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。日本で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



さつま汁

材料（4人分）

- 油…小さじ 1/2
- とりも肉…40g
- ごぼう…30g
- にんじん…30g
- 大根…80g
- さつま芋…80g
- ねぎ…20g
- だし汁…適宜
- みそ…大さじ 1
- 塩…少々

作り方

1. にんじん・大根・ごぼうは皮をむき、にんじん・大根は3mmのいちよう切り、ごぼうは笹がきに切る。ねぎは3mmの小口に切る。さつま芋は1cmのいちように切る。（給食ではさつま芋は皮ごと使用します）とり肉は小さめの一口大に切る。ごぼう、さつま芋はそれぞれ水につけてあく抜きをする。
2. 鍋に油を熱し、とり肉、ごぼう、にんじん、大根を炒める。
3. とり肉に火が通ったら、だし汁を加える。
4. にんじん、大根がやわらかくなったら、さつま芋を加え弱火にしてやわらかくなるまで煮る。
5. みそと塩で味を調え、ねぎを加えてできあがり。

さつま汁は鹿児島県の郷土料理で、さつま芋に限らず、季節の野菜と肉を使って作る、肉入りのみそ汁です。もともとは薩摩鶏という品種のにわとりを使って作られていたそうです。また、にわとりのかわりに豚肉を使って作ったさつま汁が、その後豚汁になったとも言われています。

※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。