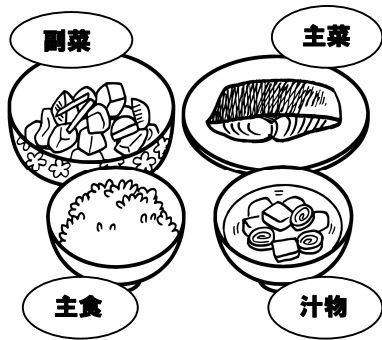




日本型食生活を見直そう

日本型食生活とは、主食のごはんを中心にして、旬の食材を使った主菜、副菜、汁物の献立を組み合わせたものです。栄養バランスがよく、日本人の平均寿命が長い理由ともいわれています。



- 主食→ごはん・麺類などで炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギーになる。
- 主菜→魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくる。
- 副菜→野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子を整える。
- 汁物→水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補う。

日本食の特徴

- ◎新鮮な食材を使い、素材の味わいを活かす。
- ◎だし汁などのうま味を上手に使うことによって動物性のあぶらの少ない食事になり、長寿、肥満防止に役立っている。
- ◎季節感を楽しみ、旬の食材（魚や野菜）を使う。
- ◎年中行事と関わった行事食があり、家族や地域の絆を深める。
- ◎地域に根差した郷土食がある。



給食献立の年間テーマ 伝統的な日本食を取り入れる（魚、野菜中心）～世界の料理も取り入れる～

本年のテーマは、一年を通じて日本食の素晴らしさを見直して、旬の食材（野菜・魚）を使用した料理や、日本の行事食、日本各地の郷土食を取り入れた献立に加えて、月 1 回程度、世界の料理を取り入れ、バラエティー豊かな献立を考えしていきます。

（給食で使う食材や献立の一部紹介）



旬の野菜	行事食	魚料理
生たけのこ・えんどう豆・豆苗・山菜・なす グリーンアスパラガス・とうがん・オクラ・かぼちゃ ズッキーニ・ゴーヤ・きゅうり・枝豆（さやつき） さつまいも・くり・長いも・さといも・だいこん 小松菜・大阪しる菜・みかん・りんご・かぶ・水菜 ブロッコリー・れんこん・菜の花	花見団子（花見） かしわ餅（子どもの日） そうめん料理（七夕） だんご（月見） 雑煮・田作り・赤飯（正月） いわし料理・福豆（節分） ちらしずし（ひな祭り）	さわら（野菜ソースかけ） かつお（あまから煮・そぼろ煮） あじ（煮つけ・フライ・磯辺揚げ・薬味ソース） さんま（香り煮・煮つけ） さば（みぞ煮・煮つけ・ごま煮） 鮭（クリーム煮・ケチャップあえ・ちゃんこ煮） いわし（フライ・竜田揚げ・団子汁） まぐろ（ケチャップあえ・大和煮・まぐろココロコ）



行事食の日

2日(金)
 かしわ餅(子どもの日)

郷土食

13日(火)
 石狩汁(北海道)

食育の日

19日(月)
 ごはん
 五目汁
 さばの煮つけ
 牛ひじきそぼろ

運動会

しっかり朝ごはんを食べて力を出し切ろう!

給食献立の紹介（今年度は、毎月給食に登場する世界の料理を紹介します。）

30日(金) ブルコギ(韓国)

材 料 (4 人分)

- 牛肉 100g
- にんじん 50g
- たまねぎ 100g
- ピーマン 15g
- 干しいたけ 2g
- にんにく 1 かけ
- いため油 小さじ 1
- 砂糖 小さじ 1
- 酒 小さじ 1
- こいくちしょうゆ 大さじ 1
- コチジャン 小さじ 1/2
- ごま油 小さじ 1/3
- かたくり粉 小さじ 1

★作り方★

- ①にんじん…せん切り
たまねぎ…縦 1/2 5 ミリ巾
ピーマン…せん切り
にんにく…みじん切り
干しいたけ…水でもどして 5 ミリ角
- ②鍋を熱し、油を入れ、にんにく、牛肉、にんじん、たまねぎを炒める。
- ③干しいたけ、ピーマンを加えよく炒める。
- ④材料がやわらかくなれば調味し、さらに炒める。
- ⑤水どきしたかたくり粉、ごま油を入れて仕上げる。

ブルコギは、日本のすきやきに近い味で、韓国料理にしては、辛くない焼き肉です。少し甘めの味で野菜がおいしく食べられます。