

月

火

水

木

金

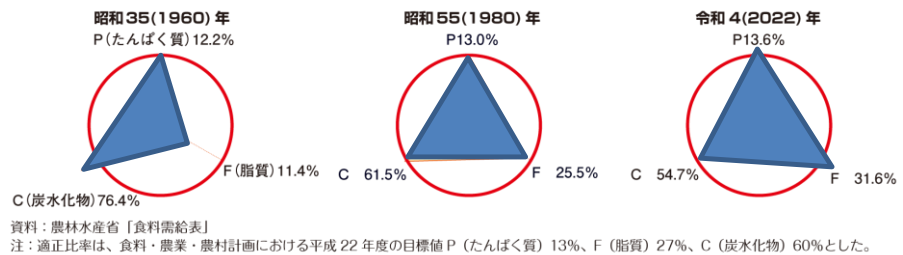
「日本型の食事」で栄養バランスを整えよう

米と日本人の歴史は古く、米を炊いたご飯は日本の食卓に欠かせない主食です。しかし戦後、食の洋風化が進み、肉や卵などの畜産物、油脂類などの消費が増加してきました。また、主食をほとんど食べずに、おかずだけでお腹を満たすような人も多く見かけるようになりました。

下記の図のように、昭和50(1975～)年代の中頃、日本人の3大栄養素(PFC)の熱量バランスはほぼ適切で、主食である米を中心に水産物や畜産物、野菜といった多様な副食品からなる「日本型食生活」が形作られていたことが分かります。

新米が出回るこの時期、いろいろな料理に合い、食塩も含まず、望ましい栄養バランスの要になっているご飯の役割を見直してみましょう。

栄養バランスの変化



栄養バランスを考えてますか？ 中には野菜(和え物やサラダ)を全く摂らない人がいます。

3 文化の日		4 県民週間		5 県民週間		6 県民週間		7 県民週間	
献立名		① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 奄美の鶏飯 ④ きびなごの南蛮漬け ⑤ オレンジ	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 豚骨煮 ④ 壺漬けあえ ⑤ 沢煮椀	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 豚骨煮 ④ 壺漬けあえ ⑤ 沢煮椀	① コッペパン ② 牛乳 ③ ポークビーンズ ④ 小松菜ソーテ ⑤ 焼きプリン	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 鯖の味噌煮 ④ とんじやが ⑤ けんちん汁			
		給食で人気のメニュー、奄美の鶏飯は、鹿児島県の郷土料理です。今週は県民週間なので、郷土料理や地場産物を盛り込んでいます。	鹿児島県産の食材をたっぷり使用した献立です。骨付きの豚肉を使用していますので、口の中を切らないよう気をつけて食べましょう。	今日のデザートはリクエストのあった、プリンを手作りにしています。焼きプリンにすることで、濃厚でしっかりとした味わいになっています。	サバには血流を改善し、生活習慣病を予防・改善する効果や記憶力・学習能力を高める効果があります				
		③鶏肉 卵	③豚肉 生揚げ みそ ⑤かまぼこ 油揚げ	③豚肉 大豆 金時豆 ④ベーコン イカ ⑤卵	③サバ みそ ④豚肉 ⑤豆腐 油揚げ				
		②牛乳 ③昆布 刻みのり ④きびなご	②牛乳 ③インゲン ④人参 ④小松菜 ⑤葉ねぎ	②牛乳 ③ブロッコリー トマト缶 ④人参 ④小松菜	②牛乳 ③ひじき ④もずく				
		③絹さや 葉ねぎ ③④人参 ④ピーマン	③干し椎茸 つば漬け 生姜 ④玉葱 ⑤オレンジ	③玉葱 カリフラワー 生姜 ③にんにく ④つば漬け もやし ④キャベツ ⑤玉葱 えのき	③もやし 深ねぎ ③④生姜 ④玉葱 こんにゃく ⑤大根 ごぼう				
①米 麦 ③④砂糖 ③④油	①米 麦 ③じゃが芋 ③④砂糖 ③④油	①パン ③じゃが芋 ③⑤砂糖 ③油 ④マヨネーズ	①米 麦 ③④砂糖 ④じゃが芋 ④⑤油						
その他	③鶏がら ④りんご酢	③さば節 ⑤煮干し 昆布	③鶏がら ケチャップ ウスターソース ④コンソメ	③甜麺醤 ④さば節 ⑤煮干し 昆布					
栄養価	エネルギー・Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 801/36.8/19.5/3.3	エネルギー・Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 903/36.5/29.3/2.9	エネルギー・Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 840/40.5/31.3/3.0	エネルギー・Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 868/40.0/21.8/3.0					
献立名	10 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ キムチクッパ ④ いかのポッポ焼き ⑤ ブロッコリーのサラダ	11 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 大豆と根菜の味噌煮 ④ 切干大根のじゃこ炒め ⑤ 団子汁	12 ① 秋の味覚おこわ ② 牛乳 ③ 魚の香味マヨ焼き ④ 粉ふきいも ⑤ つみれの味噌汁	13 お弁当対応	14 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 照り焼きハンバーグ ④ 里芋のごまみど煮 ⑤ 魚そうめん汁				
	クッパは朝鮮料理の一種で、スープと飯を組み合わせた料理ですが、最初はスープを一口味わってみましょう。	大根を細切りにして乾燥させた物が切干大根です。乾燥させることで甘味が増し、旨味と栄養価が凝縮します。	粟は甘味が強いので、砂糖が普及する前は貴重な甘味資源でした。また、腸内環境を整える食物繊維も含まれます。	ガスフライヤー交換のため、給食は停止し、お弁当対応になります。 ご迷惑をお掛けします。	肝付町の生産者道中さんから地場産物の里芋を納入してもらいます。里芋のヌルヌルの正体は水溶性食物繊維です。				
	③豚肉 油揚げ ④いか	③鶏肉 大豆 生揚げ みそ ④竹輪 ⑤油揚げ	①豚肉 油揚げ ③しいら ④たちうお 生揚げ みそ	③ハンバーグ(豚・鶏) ④豚肉 ④生揚げ みそ ⑤かまぼこ 豆腐	③ハンバーグ(豚・鶏) ④豚肉 ④生揚げ みそ ⑤かまぼこ 豆腐				
	②牛乳 ③ひじき ④チーズ	②牛乳 ④しらす干し	②牛乳 ①ひじき	②牛乳 ⑤ヨーグルト	②牛乳 ⑤ヨーグルト				
	③にら ③⑤人参 ⑤ブロッコリー	③人参	①⑤人参 ③パセリ ⑤小松菜	④かひちや インゲン ⑤人参 小松菜	④かひちや インゲン ⑤人参 小松菜				
③白菜キムチ 大根 竹の子 えのき ③干し椎茸 豆もやし ③④生姜 ④⑤深葱 ⑤カリフラワー コーン	③大根 れんこん こんにゃく 枝豆 ③生姜 ④切干大根 キャベツ ⑤もやし 白菜 深ねぎ	①切干大根 ごぼう 枝豆 ⑤大根 白菜 生姜	③④大根 ③⑤玉葱 ③ごぼう こんにゃく 干し椎茸	③④大根 ③⑤玉葱 ③ごぼう こんにゃく 干し椎茸					
①米 麦 ④じゃが芋 ④砂糖 ⑤はちみつ	①米 麦 ③じゃが芋 ③④砂糖 ⑤さつま芋 でん粉 ③④油	①米 もち米 ①③砂糖 ④じゃが芋	①米 麦 ③はちみつ でん粉 ④里芋 砂糖 ③④油 ④ごま	①米 麦 ③はちみつ でん粉 ④里芋 砂糖 ③④油 ④ごま					
その他	③オイスター 白湯 コチジャン	③⑤煮干し 昆布	①④昆布 ③ケチャップ ④煮干し	④さば節 ⑤煮干し 昆布					
栄養価	エネルギー・Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 855/40.6/20.2/3.9	エネルギー・Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 888/33.7/24.8/3.1	エネルギー・Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 850/39.5/31.3/3.3	エネルギー・Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 896/32.1/26.0/2.9					

★赤斜めの太文字はアレルギー対応食材です。

毎月第3土曜日は、「かごしま活き生き食の日」です。

	月	火	水	木	金	
献立名	17 ① 雑穀ご飯 ② 牛乳 ③ ポークカレー ④ コールスローサラダ ⑤ りんご 今日は玉葱をたっぷり使用したカレーです。ここでクイズ。玉葱はどここの部分を食べているのでしょうか？ ①根 ②茎 ③葉	18 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ ハ宝豆腐 ④ つくねと春雨のスーフ ⑤ 梅のり大豆 豆腐を食べよう！中国発祥の豆腐が、日本の庶民の食べ物として取り入れられるようになったのは江戸時代です。	19 食育の日 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 鯖のガーリック焼き ④ にんじんしりしり ⑤ 大根のみそ汁 大根は日本人が一番食べている野菜で、生産量・消費量ともに日本が全世界の9割を占めているそうです。	20 ① きな粉揚げパン ② 牛乳 ③ 冬野菜のスーフ煮 ④ マカロニとツナのサラダ きな粉味の揚げパンは、油で30秒ほど揚げたパンにきな粉をまぶして作ります！ 服や机にきな粉が落ちないように気をつけましょう。	21 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ ぶたすき ④ フロコリーのごまサラダ ⑤ 南瓜のみそ汁 アブラナ科の野菜は、全般的に抗ガン作用が高いと言われており、特に注目されているのがフロコリーだそうです。	
	6つの基礎食品群	6つの基礎食品群	6つの基礎食品群	6つの基礎食品群	6つの基礎食品群	
	1群 ③豚肉 大豆 ④マグロツナ 2群 ②牛乳 ③チーズ 3群 ③インゲン ③④人参 ④小松菜 4群 ③玉葱 れんこん りんご 生姜 ③にんにく ④キャベツ きゅうり ⑤りんご 5群 ①米 雑穀 ③じゃが芋 6群 ③油 ④ドレッシング	1群 ③豚肉 豆腐 あさり うずら卵 ③いか ④つくね(豚・鶏) ⑤大 2群 ②牛乳 ⑤煮干し のり 3群 ③にんにくの芽 ③④人参 ④小松菜 4群 ③竹の子 干し椎茸 白菜 ③生姜 にんにく ③④玉葱 ④もやし ⑤ゆかり 5群 ①米 麦 ③でん粉 ④春雨 ⑤砂糖 6群 ③油	1群 ③サバ ④卵 マグロツナ ④油揚げ ⑤豆腐 みそ ②牛乳 ③チーズ ⑤わかめ 2群 ③にんにくの芽 ④人参 にら ⑤小松菜 3群 ③玉葱 もやし にんにく ④切干大根 ⑤大根 4群 ①米 麦 ③砂糖 パン粉 ③じゃが芋 5群 ③④油	1群 ①きな粉 ③ウインナー 高野豆腐 ③ミートボール(鶏) ④カツオ ②牛乳 2群 ③ほうれん草 ③④人参 ④フロコリー 3群 ③玉葱 大根 セロリ 白菜 ④キャベツ 4群 ①パン ①④砂糖 ③じゃが芋 ④はちみつ ①④油 ④マヨネーズ	1群 ③豚肉 豆腐 さつま揚げ ②牛乳 ④のり ⑤煮干し 2群 ③小松菜 ④フロコリー ③④人参 ⑤かぼちゃ 葉ねぎ 3群 ③玉葱 白菜 こんにゃく しめじ ④キャベツ コーン ⑤大根 もやし 4群 ①米 麦 ③④砂糖 5群 ③油 ④ごま油 ごま	
	その他 ③ナツメグ ガラムマサラ チャツネ カレールー 栄養価 エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 939/36.6/23.1/2.9	その他 ③オイスター 白湯 ④鶏がら 栄養価 エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 841/39.5/24.7/3.1	その他 ③塩麴 ④⑤煮干し 昆布 栄養価 エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 834/37.8/22.5/3.0	その他 ③鶏がら コンソメ ④ケチャップ 栄養価 エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 830/35.7/31.4/3.2	その他 ③鶏がら ③⑤煮干し 昆布 栄養価 エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 889/35.1/27.4/2.8	
	献立名	24 振替休日 いただきます  ごちそうさま 感謝の心で いただきましょう！	25 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 魯肉飯(ルーローファン) ④ ビーフンスープ ⑤ 杏仁フルーツ 台湾名物の魯肉飯は、豚肉を甘辛く煮たものをご飯にかけて食べる料理です。給食では野菜も入り具たっぷりです。	26 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 魚のもみじ焼き ④ 高野豆腐の卵とし ⑤ 里芋のみそ汁 もみじ焼きとは、人参などで料理の色を赤くすることで、秋に色づく紅葉(もみじ)を連想させることから名付けられました。	27 ① うどん ② 牛乳 ③ 肉うどんの汁 ④ 五目きんぴら ⑤ キャラメルポテト ごぼうに含まれるイヌリンやセルロース、リグニンは、便秘の解消、整腸、動脈硬化やガンの予防に効果があると言われています。	28 ① 五目チャーハン ② 牛乳 ③ イカリングフライ ④ 豆腐と卵のスーフ イカにはタウリンが豊富に含まれています。タウリンは肝臓の働きを活性にするなど体の健康維持に役立つ成分です。
		6つの基礎食品群	6つの基礎食品群	6つの基礎食品群	6つの基礎食品群	6つの基礎食品群
1群 ③豚肉 大豆 みそ ④かまぼこ ⑤豆乳 ②牛乳 2群 ④人参 小松菜 3群 ③玉葱 竹の子 干し椎茸 枝豆 ③にんにく ③④生姜 ④大根 ⑤みかん バイン 黄桃 りんご 4群 ①米 麦 ③⑤砂糖 ③でん粉 ④ビーフン 5群 ③油 6群 ③甜麺醤 コチジャン 五香粉 ④鶏がら		1群 ③豚肉 ④高野豆腐 ④鶏肉 卵 ⑤油揚げ みそ ②牛乳 2群 ③フロコリー ③④人参 ④インゲン ⑤小松菜 3群 ④大根 キャベツ もやし ④にんにく 生姜 ⑤玉葱 4群 ①米 麦 ③④砂糖 ⑤里芋 ③マヨネーズ ④油 5群 ③ケチャップ ④⑤煮干し 昆布	1群 ③豚肉 さつま揚げ 油揚げ ④高野豆腐 かまぼこ ②牛乳 ④ひじき ⑤煮干し 2群 ③小松菜 ③④人参 ④ピーマン 3群 ③玉葱 白菜 豆もやし 干し椎茸 ④ごぼう こんにゃく 4群 ①うどん ④⑤砂糖 ⑤さつま芋 水あめ ③④⑤油 ⑤バター 5群 ③さば節 一味唐辛子	1群 ①豚肉 かまぼこ ③イカ ④豆腐 卵 ②牛乳 2群 ①ピーマン ①④人参 ④小松菜 3群 ①玉葱 キャベツ 深ねぎ 生姜 ①にんにく ④レタス きくらげ 4群 ①米 麦 ③じゃが芋 ①③④油 5群 ③カレー粉 ④鶏がら 昆布		
その他		その他	その他	その他	その他	
栄養価		栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 913/33.7/20.7/3.2		エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 908/43.9/30.6/3.2	エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 866/36.8/32.9/3.5	エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 851/34.8/27.4/2.9		

世界に誇れる和食文化

2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された和食は、世界に誇れる日本の伝統的な食文化です。その特徴を右の図で紹介いたします。

無形文化とは、目に見える形では残らないため、私たちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

学校給食では和食を基本としています。献立を確認して、和食の良さを感じ、伝えられるよう理解を深めていきましょう。

新鮮で豊かな食材

日本各地では、米・野菜・魚などの新鮮な食材が豊富にとれ、食材を生かす調理技術などが発達しています。



自然の美しさの表現

季節の食材を使い、季節にあった器や盛り付けなどを工夫し、食事の場で季節感を楽しみます。



よい栄養バランス

一汁三菜を基本とした日本の食事は、栄養バランスがよいと言われ、健康長寿や肥満防止に役立っています。



年中行事と食

日本の食文化は、正月などの年中行事と密接に関わっていて、家族や地域で受け継がれ、絆を深めてきました。

