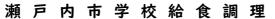
1月給食だより

令和5年11月





日本型食生活の良さ

「和食;日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年で 10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。日本では昔からご飯を主食として、野菜や魚、大豆製品や海藻など国内で生産・漁獲される食品を使って主菜や副菜などのおかずを組み合わせた食事をしてきました。その伝統的な食事に肉や卵などの畜産物、果物、乳製品などが適度に加わった食事を「日本型食生活」と言います。

ふくさい副菜

をすいます。一度の食事で 2000年度あると良いです。

lゅしょく はん 主食(ご飯)

シンプルな味でどんな料理とも相性がいいです。パンやめんなどの小麦製品に比べて消化がゆっくり進み、腹持ちが良いです。

くだもの 果物

ですのにます。かないですると スしてくれます。か熱すると 壊れやすいビタミンCを含 むものも多いです。

しゅさい主菜

はく さかな だいずせいひん たまご しゅげんりょう 内や魚、大豆製品、卵などが主原料の料理です。体をつくるもとになる えいようそ おお ふく 栄養素を多く含みます。



きゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳・乳製品

和食で不足しやすいカルシウムを補います。1日1回どこかの食事に取り入れるか、間食などにすると良いです。

これだけの品数を毎食そろえるのは大変ですが、冷凍食品やレトルト食品、お惣菜 (中食)などを取り入れて、上手に活用すると楽になります。冷凍食品は主菜になるものだけではなく、野菜の冷凍食品もたくさんの種類があります。炊飯器のお米に肉や魚の切り身、野菜と調味料を入れてご飯とおかずを同時に調理することもできます。これから寒くなってくると食べたくなる鍋料理は、「品でいろいろな食品をとることができてオススメです。

^{たかな た} 魚 を食べよう!

蓋介類は健康維持に欠切な栄養をたくさん含む日本の代表的な食品ですが、「蓋が苦手」 という人は少なくありません。魚の食さを見直し、家庭での食事にも取り入れてみてください。

急に含まれている栄養素

たんぱく質



DHA(ドコサヘキサエン酸) 脳や神経の発達に欠かせない脂質 です。記憶分や学習効果を篙めてくれると言われています。

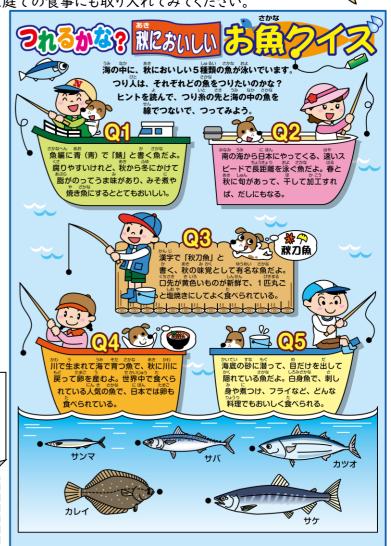
カルシウム

骨や歯を丈夫にします。しらすやししゃもなど、小魚を丸ごと食べるとカルシウムをしっかりと摂ることができます。



EPA(エイコサペンタエン酸) 無宝コレステロールを減らし、塩管の 健康を替る働きがある脂質です。

EPAやDHAは青魚(さば、いわし、さんま、ぶり等)に多く含まれる脂質で肉類にはほとんど含まれていません。





瀬戸内市 食のしあわせプロジェクト

検索

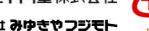
瀬戸内市は、ふるさと納税を活用し、給食への地場産物の購入・ がでようかでは、からまずのでは、などのがはなどであるさと納税を活用し、給食への地場産物の購入・ 活用、環境に配慮した農業の普及、こども食堂の運営支援などに取り組んでいます。子どもたちの給食に地場産物を増やすことにより、 食育の推進、農業の活性化、保護者の負担軽減などを目指します。

「食のしあわせプロジェクト」で寄附をいただいた企業を紹介します



LÎNES







◇◇ 三宝ウエルネス繁都

╬ 株式会社 メフォス

