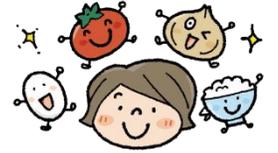


いただきます～す

給食だより
令和8年3月
四街道市学校栄養士会

育て！元気な四街道っ子 ～子どもに身につけてもらいたい食習慣～

バランスよく食べよう！



成長期の子どもたちは、大人以上にいろいろな栄養素をバランスよく摂る必要があります。栄養素をバランスよく摂るためには、毎食「主食」「主菜」「副菜」「汁物」をきちんとそろえて食べることが大切です。「主食」「主菜」「副菜」「汁物」をそろえるといろいろな食品を食べることができ、自然に栄養のバランスが整います。いつも食べている食事の内容を振り返ってみましょう。

副菜



副菜は野菜や海藻やいもなどのビタミン、無機質などを多く含む食品を使ったおかずです。主に体の調子を整えます。おひたしや煮物や炒め物などにすると量をしっかり摂ることができます。

主菜



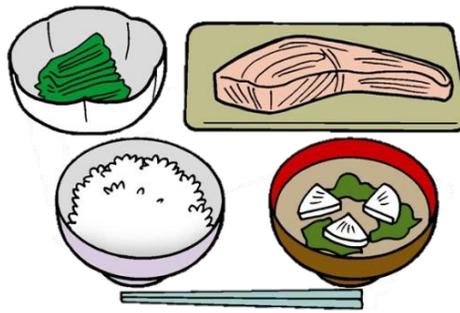
主菜は肉、魚、卵、大豆製品など、たんぱく質や脂肪を多く含む食品を使ったメインとなるおかずです。主に体をつくる基になります。

主食



主食は体を動かし、脳が働くエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品です。米や小麦から作るパン、めん類などで食事の中心になります。

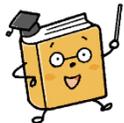
栄養バランスの整った食事



汁物



汁物は水分補給の役割のほか、無機質やビタミンなどの供給源になります。具たくさんのみそ汁やスープにすると野菜やいもなども補うことができます。



このほかに、成長期に欠かせないカルシウムを豊富に含む牛乳・乳製品、ビタミンCが多く体の調子を整えるくだもの類などをデザートやおやつとして加えるとさらに栄養のバランスがよくなります。

日本型食生活を見直そう ～ごはん中心の食事～

主食のごはんを中心に、旬の食材を使った主菜（魚介など）、副菜（野菜・果物など）、汁物（大豆製品の味噌汁など）をバランスよく組み合わせた食事を「日本型食生活」といい、私たちの食生活の基となっています。日本人が世界有数の長寿であることから、日本型食生活は、健康食として国際的にも評価されています。



◆子どもたちに人気のメニューです。野菜などがたくさん入っている具たくさんのお味噌汁です。

レッツチャレンジ
クッキング！

給食レシピの紹介「炒め野菜の味噌スープ」

<材料 4人分>

- ・豚肉 60g（一口大に切る）
- ★酒 小さじ1/3
- ★醤油 小さじ1/3
- ・おろし生姜 30g
- ・おろしんにんにく 30g
- ・人参 40g（いちょう切り）
- ・もやし 100g
- ・小松菜 1株（3cm幅に切る）
- ・生揚げ 1/3丁（油抜きし、一口大に切る）
- ・長ねぎ 1/3本（小口切り）

- ・ごま油 小さじ1/2
- ◎味噌 大さじ2
- ◎和風だしの素 小さじ1/3
- ◎中華スープの素 小さじ1
- ◎こしょう 少々
- ・水 2カップ

<作り方>

- ① 小松菜はゆでて、冷ましておく。
- ② 豚肉は★の調味料で下味をつけておく。
- ③ ごま油で生姜とにんにくを焦がさないように炒める。
- ④ 豚肉を加えて炒め、火が通ったら、人参・もやしを炒め、水を加えて煮る。
- ⑤ 生揚げを加えひと煮立ちしたら、◎の調味料を加える。
- ⑥ 仕上げに小松菜と長ねぎを加える。