

南部食育だより

平成 28 年度 6 月号
福島市南部学校給食センター

はしの持ち方、正しい配膳やマナー、食材や調理への関心、食べ物を大切にする心、そして何よりも親しい人たちと楽しく食卓を囲む体験など、家庭の食卓は食育の宝庫です。なるべく、時間を合わせて、家族そろって食卓を囲む機会をたくさんつくっていきましょう。

6月 は 食育 月間 です!

食を通して
コミュニケーションの
輪を広げましょう!



バランスの
とれた食事を
しましょう!



食卓を共に囲んで楽しみながら、食事のマナーや食文化など望ましい食習慣や知識を身に付けましょう。

生活習慣病の予防・改善につながるよい食べ方を実践しましょう。また栄養バランスの優れた「日本型食生活」を見直しましょう。

食事から望ましい
生活リズムを
つくりましょう!



朝ごはんをしっかりとり、早寝早起きを実践させることで、子どもの生活リズムを向上させましょう。

食べ物を大切に、
感謝して
食べましょう!



自然の恩恵や食にかかわる人々のさまざまな努力に感謝しましょう。環境への配慮や、食料問題に関する理解を深めましょう。

食についての知識や
関心を高め
ましょう!



正しい知識や情報に基づき、食べ物の品質や安全性などについてしっかり判断しましょう。

～平成 28 年度第 1 回「朝食について見直そう週間運動」～ 6 月中旬～7 月中旬実施 (各学校で実施します。)

☆朝食に汁物(みそ汁、スープ)を食べよう。



汁物を食べると、どんないいことがあるのでしょうか。

・家族や大人と一緒に食べている児童生徒は、主食・主菜・副菜・汁物の 4 種類を食べている割合が、一人や子どもたちだけで食べている児童生徒より高くなっています。

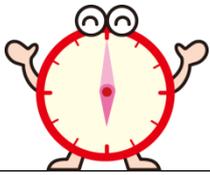
～「共食のよさ」自分手帳食生活 17 参照より～

短時間でみそ汁を作るために。 . . .

- ・じゃがいも、大根など、煮えるまで時間がかかるものは、小さ目に切る。
- ・季節の野菜を使う。
- ・小松菜、にら、きのこ類、豆腐など、早く煮えるものを組み合わせる。
- ・冷蔵庫の残り野菜をじょうずに使う。
- ・わかめなどの乾物を利用する。 ・前日に野菜を切っておく。
- ・油揚げ、きのこ、ほうれん草など冷凍できる食材をストックしておく。(切っておくと、そのまま入れられます。)



など、ちょっとした工夫で、無理なくおいしく、みそ汁を作ってみてください。



そこで、「学校給食のみそ汁紹介」～4人分～

簡単で栄養満点
の「みそ汁」で、
きょうも元気！

この機会に、体も心もあたたまる、おいしいみそ汁をぜひ作ってみてください。



◇なめこのみそ汁

なめこ	60g (洗う)
にんじん	40g (千切り)
豆腐	120g (さいのめ切り)
みつば	20g (1cm)
だし	8g
みそ	40g



◇にらたま汁

にら	60g (2cmに切る)
*卵	60g (溶いておき、最後に加える)
生しいたけ	10g (スライス)
だし	8g
みそ	40g

◇春キャベツのみそ汁

じゃがいも	120g (一口に切る)
キャベツ	120g (ざく切り)
えのきたけ	60g (3等分)
だし	8g
みそ	40g

◇夏大根のみそ汁

じゃがいも	120g (一口に切る)
大根	80g (千切り)
油揚げ	20g (短冊)
だし	8g
みそ	40g



◇新たまねぎのみそ汁

たまねぎ	80g (薄切り)
油揚げ	20g (短冊)
乾燥わかめ	2g (戻す)
だし	8g
みそ	40g



◇かぼちゃのみそ汁

かぼちゃ	120g (薄切り)
油揚げ	20g (短冊)
大根	80g (戻す)
ねぎ	40g (斜め切り)
だし	8g
みそ	40g

*さつまいもでもおいしいです。



ちょっと一工夫！

- *不足しがちな緑黄色野菜を意識して加えるとさらに、栄養 up!
- *忙しいときは、市販のだしを利用しましょう。そのとき具と一緒に煮ると味がやさしくなります。
- *糸削り節を加えると、簡単にだしがとれます。
- *煮干しでとるとそのまま、食べられるので、カルシウム補給にもなります。
- *野菜などたくさん加え、卵などを加えると、おかずにもなります。

◇小松菜のみそ汁

小松菜	80g (2cm9)
じゃがいも	80g (一口)
豆腐	80g (さいのめ切り)
油揚げ	20g (短冊)
だし	8g
みそ	40g

◇わかめ汁

わかめ	3g (戻す)
豆腐	160 (さいのめ切り)
えのきたけ	40g (3等分)
ねぎ	20g (小口切り)
だし	8g
みそ	40g

◇にらともやしのみそ汁

もやし	80g (洗う)
にら	40g (2cm)
豆腐	80g (さいのめ切り)
油揚げ	20g (短冊)
だし	8g
みそ	40g

◇根菜汁

豚肉	40g
大根	80g (いちょう切り)
にんじん	40g (いちょう切り)
さといも	80g (一口)
豆腐	80g (さいのめ切り)
ごぼう	20g (ささがき)
こんにゃく	60g
ねぎ	20g
だし	8g
みそ	40g

みそ汁は毎日の飲みたいものです。
薄味に心がけましょう。

◇きぬさやのみそ汁

じゃがいも	120g (一口に切る)
さやえんどう	40g (筋をとる)
豆腐	80g (さいのめ切り)
だし	8g
みそ	40g

おいしいみそを使う、だしをしっかりとり、季節の野菜を使うなどの工夫で薄味でもおいしくいただけます。



*給食の汁物では、かつお節、昆布などで、だしをとっています。