

ながくての給食

令和5年度 2学期号



木の葉が赤や黄色に色づき、秋の深まりを感じる季節になりました。気温の変化の激しいこの季節は体調を崩しがちになりますが、心も身体も元気でいられるように、旬の食材を上手に取り入れながら栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

長久手市立長久手給食センター

せん 線であそぼう! あき た かんじ 秋の食べもの漢字 & えいご 英語クイズ

あき た なら 秋においしい食べものカードが並んでいます。
かんじ えいご 漢字と英語のカードをそれぞれ線であそびましょう。

栗	にんじん	sweet potato
鮭	なす	salmon
人参	さつまいも	carrot
葡萄	くり	grape
茄子	ぶどう	eggplant
薩摩芋	さけ	chestnut

栗—くり—chestnut 鮭—さけ—salmon 人参—にんじん—carrot
葡萄—ぶどう—grape 茄子—なす—eggplant 薩摩芋—さつまいも—sweet potato

こたえ

ごはんを中心とした「日本型食生活」のススメ

「日常的な欠食がある」、「夕食は家庭以外が多い」、「ごはん食が少ない」、「調理ができない」の4つの食習慣にあてはまる人ほど主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度が低い傾向にあります。主食・主菜・副菜をそろえるように意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。日本型食生活の特徴を知り、生活スタイルに合わせて、できることから無理なく取り組んでみましょう。

「日本型食生活」とは、**ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食などを組み合わせ、栄養バランスにも優れた食生活です。**

主食
ごはんはいろいろなメニューに合わせやすい食材です。消化もゆっくりと進み、腹もちがよいです。

主菜
肉や魚、大豆などが主材料の料理。主に体をつくるもとになる栄養素が含まれます。
[油や塩分には注意！]
たのしみな食事のメインですが、油っぽいもの、塩分のとり過ぎには注意しましょう。

牛乳・乳製品
おやつや食後のデザートとして、1日のどこかで取り入れましょう。

副菜
野菜、きのこ、海藻、いもなどが主材料の料理。主に体の調子を整える栄養素が含まれます。
[副菜は不足しがちです！]
外食のときや、お惣菜を買うときも、サラダや野菜のおかずを一品足しましょう。

果物
旬の果物で季節感をプラス。

農林水産省 「日本型食生活」のススメより

★「日本型食生活」の特徴を知ろう

- ① 多様な主菜・副菜との組み合わせ
ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物など多様な主菜・副菜などを組み合わせた食生活で、一食・一日単位ではなくとも、数日から一週間の中で組み立てることができます。
- ② 日本各地の豊かな食材
日本の気候風土に適した多様性のある食として、地域や日本各地で生産される豊かな食材も使い、健康的で栄養バランスにも優れています。
- ③ ごはんバラエティ
日本型食生活の要素は、ごはん汁にバラエティのあるおかずを組み合わせた「和食」が基本形です。ごはんには麦や雑穀を加えてもよいし、汁にも様々な具を使うことが可能であり、おかずも魚や肉、野菜、大豆製品、乳製品など様々な組み合わせができます。
- ④ 中食・外食との上手な組み合わせ
ごはんを組み合わせる主菜、副菜などは、家庭での調理のみを前提とせず、中食、冷凍食品、レトルト食品、合わせ調味料などの活用や外食との組み合わせも可能です。

*中食とは

家庭外で調理された食品を購入して持ち帰ったり、配達等を利用したりして家庭内で食べる食事の形態。

★長久手市の給食の献立も参考にしよう

長久手市の給食は、主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、ときに果物がそろった栄養バランスのいい食事です。

ごはんを中心とした「日本型食生活」は、和食・洋食・中華どんな組み合わせでもよく合います。

ご家庭でも給食の献立を参考にしてみてください。

和食



ごはん 牛乳 さば八丁みそ煮 切り干し大根のうま煮 さわにわん

洋食



ごはん 牛乳 カレーライス チキンサラダ ミニトマト

中華



ごはん 牛乳 しゅうまい 枝豆サラダ 中華スープ