

食育だより

第 6 号

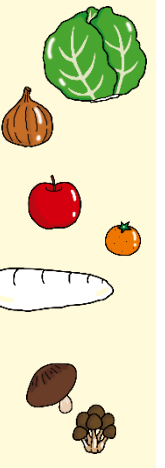
2024年(令和6年)10月

福山市立蔵王小学校

スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋。食の分野では、「食欲の秋」「実りの秋」を迎えました。梨、柿などの果物、さつまいもなどのいも類、ごぼうなどの根菜類、さんまなどの脂ののった魚、おいしいものがたくさん出回る季節です。食事の栄養バランスをチェックしながら、味覚の秋を大いに楽しみましょう。

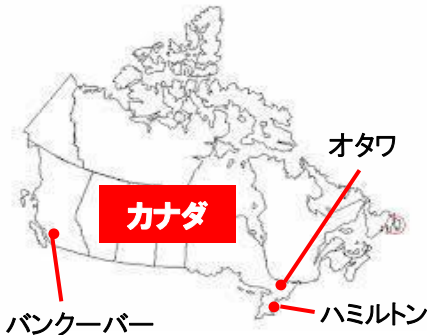
栄養バランスを考えて食べよう!!

私たちは、食べることで生きるために必要な物質(栄養素)を体内に取り入れています。食べ物には様々な栄養素が含まれていますが、体内の働きの違いで大きく3つのグループに分けることができます。3つのグループの食品が常に食事の中に偏りなく入っているように注意することで、食事の栄養バランスを整えることができます。

おもに エネルギーになる		おもにからだをつくる もとになる		おもにからだの調子をととのえる	
たんすい か ぶつ 炭水化物 どうしつ (糖質)		たんぱくしつ たんぱく質		ビタミン	
ししつ 脂質		む きしつ 無機質 (カルシウム・鉄)		ビタミンA (カロテン)	ビタミンC など
					
こめ 米、パン、めん類、 いも類など	あぶら 油、バター、 マヨネーズなど	さかな 魚、肉、卵、豆、 きめせいひん 豆製品など	ごうにゅう 牛乳、乳製品、 こさかな 小魚、海そうなど	いろ 色のこい野菜	ほか その他の野菜、 きもの きのこ類、果物

福山市は、他の都市との交流を深めるため、国内の1市、国外の4都市と親善友好都市の約束をしています。その中で2都市の献立を紹介します。

鮭のメープルマスタードソースかけ

材料(4人分)		作り方	
さけ	4切	① 白身魚に片栗粉をまぶし、油で揚げる。	
片栗粉	適量	② 小鍋にAの調味料を入れて、ひと煮立ちさせる。	
揚げ油	適宜	③ ①に②をかける。	
メープルシロップ	大さじ1		
粒入りマスタード	A 大さじ1		
しょうゆ	大さじ1		
水	小さじ2		

1976年10月4日、カナダのハミルトン市と親善友好都市になりました。カナダの特産物であるメープルシロップと日本の調味料の醤油を組み合わせたソースです。



チキンアドボ

白身魚でも応用できます！
濃い目の味付け♪ご家庭で作ってみてください。

材料(4人分)		作り方
鶏肉(角切り)	240g	① 鶏肉をAにつけておく。
砂糖	小さじ4	② フライパンを熱し油をひき、にんにくを入れて炒める。
酢	小さじ4	③ 香りがでたら、①を入れて炒める。
A しょうゆ	小さじ3	④ さらに、たまねぎを入れて炒める。
ナンプラー	小さじ1	フィリピンの代表的な家庭料理です。アドボとは、もとはスペイン語で「マリネ」「漬ける」を意味する「アドバル」という言葉からきているといわれています。 あらかじめ酢を用いた調味液に肉をつけておくと、軟らかくなり、保存性も高まります。
にんにく(みじん切り)	1かけ	
たまねぎ(粗みじん)	1個	
油	適宜	

長くて暑かった「夏」も終わり、一気に冷え込む日もあり、子どもたちの体調が心配されます。

秋の味覚を楽しむとともに、栄養バランスのとれた食事になっているか、家庭でも見直してみましょう。

(栄養士) 藤井

