

# 和食の良さってなあに？



和食は、自然の美しさや季節の移ろいを表現し、素材や季節を味わう日本の食文化です。食べることへの感謝の気持ちや“もったいない”という食べ物を大切にする気持ちも和食文化の特徴です。

- 一汁三菜を基本とした食事は、エネルギーや栄養素のバランスがよい。
- バランスがいいので、長寿や肥満防止につながる。

さらに、野菜をしっかり食べると・・・

- 摂り過ぎた塩分を排泄してくれる。
  - 血液サラサラ
  - 腸内環境を整え、免疫力アップ！ など
- いいことたくさん！

副菜は1日、小鉢5皿分が必要です♪



付け合わせにしても○

【発行】平成30年6月1日（金）  
大口町健康生きがい課  
大口町保育園・学校給食センター

作ってみよう！食べてみよう！給食メニュー！

## 小中学校と保育園の地産地消メニュー

- ・ごはん
- ・鮭と大豆のごまがらめ
- 小中学校は「エビと大豆のごまがらめ」
- ・土佐和え
- ・小松菜入りかきたま汁
- ・ももゼリー

「いのち」をいただく感謝をこめて、「いただきます」「ごちそうさま」を。



6月は食育月間、毎月19日は、「おうちでごはんの日」です。

町内保育園と小中学校の給食は、普段は別メニューですが、6/19（火）は食育の日に合わせて“和食”と“地産地消”をテーマに共通献立を実施します。

### キーワード “地産地消”

地域で生産されたものを  
地域で消費すること

昔から「その地域で生まれた旬の食材を食べるのが健康によく、おいしい」という考え方が基本にあります。また、身近な食べ物の消費や利用は、遠くから運ばれてくる食べ物を使うよりも、輸送にかかるエネルギーを節約できます。排出ガスも軽減されるため、環境に優しい取り組みなのです。

- 1 近くのものだから新鮮！
- 2 輸送距離が短くて環境に優しい！
- 3 地域の伝統的な食文化の継承につながる！
- 4 食べ物を大切にする気持ちが育つ！

### 【6/19の学校給食】

ごはんは、あいちのかおり、大豆や小松菜は、大口町産、ももゼリーは、国産を使用した地産地消メニューです。



## 鮭と大豆のごまがらめ 295kcal 塩分 1.6g

### 材料

生鮭……2切れ(200g)  
大豆(水煮)……1袋(200g)  
片栗粉……大さじ1  
揚げ油……適量  
砂糖……大さじ1  
濃い口しょうゆ……大さじ1  
白ごま(炒り)……大さじ1  
水……大さじ1

### 【作り方】

- ①生鮭は一口大に切る。生鮭と水気を切った大豆に片栗粉をまぶす。
- ②フライパンで油を熱し、鮭と大豆を揚げる。
- ③鍋に砂糖、しょうゆ、白ごま、水を入れて加熱し、砂糖が溶けたら火を消す。
- ④③の鍋に鮭と大豆を加え、タレを絡めて完成。

※生鮭はエビに代えてもOK!

## 土佐和え 62kcal 塩分 1.0g



### 材料

さつま揚げ……1枚(60g)  
小松菜……1/2袋  
にんじん……中1/3本  
もやし……1/2袋(110g)  
砂糖……小さじ1  
しょうゆ……大さじ1/2  
かつお節……小1袋

### 【作り方】

- ①さつま揚げは短冊切りにする。
- ②小松菜は2cm幅、にんじんは、せん切りにする。
- ③鍋に湯を沸かし、人参、小松菜、もやしの順に入れて茹でる。ざるにあげ、水気を絞る。さつま揚げも茹でてざるにあげる。
- ④ボウルで砂糖、しょうゆを混ぜ、③の材料を全て加え、混ぜ合わせる。
- ⑤かつお節を加え、和えて完成。

※さつま揚げは、ちくわやイカに代えてもOK!

## ごはん 252kcal 塩分 0.0g

### 炊く前

4人分で1.5合

### 炊きあがり

こども1人あたり約110g

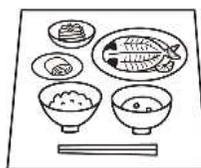
大人1人あたり約150g



給食では、  
国産ももゼリーが  
付きました。



材料の分量は  
大人2人とこども2人分を  
目安としています。



栄養価は、日本食品標準成分表 2015年版(七訂)に基づいて大人1人あたりで算出しています。本レシピは、町内保育園の給食を基に日本人の食事摂取基準 20~30代女性の基準(1日約2,000kcal)の1/3を目安とし、作成しました。

町内小中学校の献立の使用食材や6月号広報おおぐち掲載のレシピと異なる場合がありますのでご了承ください。



## 小松菜入りかき玉汁

89kcal 塩分 0.7g

★和風顆粒だしを使用すると、塩分はプラス0.8gとなります。

### 材料

小松菜……1/2袋  
ねぎ……1/3本  
木綿豆腐……小1パック  
(100~150g)  
かつおだし……480ml  
濃い口しょうゆ……小さじ2  
塩……ひとつまみ  
水溶き片栗粉  
(片栗粉……小さじ1  
水……小さじ2  
卵……Mサイズ1個

### 【作り方】

- ①小松菜は2cmの長さに切り、ねぎは小口切りする。豆腐は1cm角に切る。
- ②だしを取った鍋に、小松菜、ねぎ、豆腐を加える。
- ③材料に火が通ったら、しょうゆ、塩を加え、水溶き片栗粉をまわし入れる。
- ④溶いた卵を③の鍋に加えて完成。

※にんじんやたまねぎ、もやしなどを加えてもおいしいです!