

# 給食(食育)だより

平成27年8月31日  
No. 5  
三春町沢石共同調理場

## ◎夏バテを「朝ごはん」で撃退しよう!

夏の間の疲れからの「夏バテ」が出てくるのが、お盆が過ぎて秋にさしかかる今ごろだと言われています。

特に、小学校高学年は迫る陸上交歓会の練習や様々な活動が盛んになる時期で、体力や気力をととも消耗しやすい時期でもあります。夏の暑さで消耗した体を回復させるには、規則正しい食生活が必要です。朝食の力を活用し、夏の疲れ…夏バテからの回復をめざしましょう。

「食べているけど足りないかもしれない」人はぜひステップアップをめざしましょう。主菜のたんぱく質や野菜のビタミンを朝にとると、かなり元気になれます。

どんな朝ごはんを食べていますか?

朝ごはんを食べているといっても、内容について、ふりかえって見たことはありますか?

「菓子パンだけ」や「ふりかけごはん」だけの人は、少しずつでも、もう1品増えるように努力をしてみましょう。夕ごはんのおかずの残りを食べる、ゆで卵をつくるなど、少しの工夫で栄養価がアップしますので、自分なりに考えてみましょう。

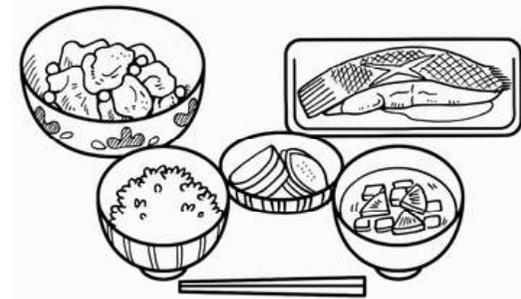


### ～共同調理場からのお知らせ～

- ★連絡事項及び給食のない日について
- ◎沢石小…9/16(水): 5・6年のお弁当の日(陸上交歓会)
  - ◎御木沢小…※9/9(水): 給食試食会  
9/16(水): お弁当の日(陸上交歓会)  
9/25(金): お弁当の日(見学学習)
  - ◎北保育所…お弁当の日の予定はありません。
- ※その他臨時のお弁当の日の連絡は、学校からのおたより等をご参照下さい。また、現在給食で使用している食材について産地等の情報が必要な方は学校又は沢石共同調理場までお問い合わせください。(問い合わせ先: 沢石共同調理場 tel:62-0220 担当: 大山信代)

## ～伝統をいかした献立の作り方を生活にいかそう! 「一汁三菜」をおぼえよう

「一汁三菜」は、日本の献立作りの基本です



- ・主食(ごはん) …一汁
- ・汁もの …一汁
- ・主菜(肉・魚のおかず) …一菜
- ・副菜(野菜のおかず) …二菜
- ・副副菜(漬物・常備菜) …三菜

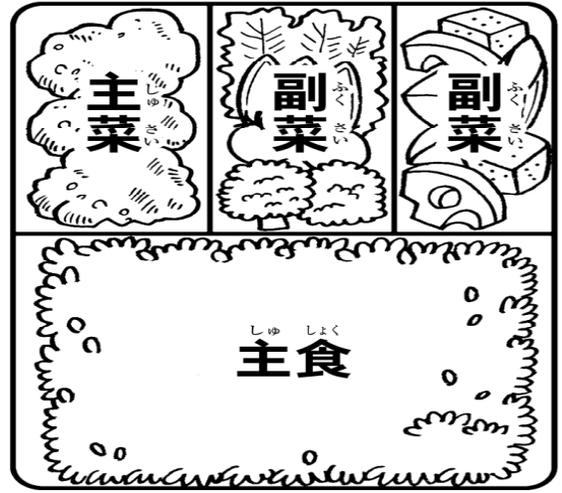
＜置き方のきまりごと＞

◎ごはんを持ちながら食べるので、ごはんは取りやすい左。落としてはいけない汁ものが、利き手に近い右。よく食べる主菜が、利き手に近い右奥。副菜は反対。つまむように食べる副副菜が手前の空いた場所。と考えて配置します。基本的に、左利きでも逆に置きませんが状況で変えることはあります。

＜こんな献立のことです＞

◎一つの汁と三つのおかず(菜)で「一汁三菜」と呼びます。和食での献立の作り方の基本です。お膳がいくつも出るような本格的なもてなし料理ではさらに、お酒のつまみとしてのおかずが増えたり、おかずが刺身・焼き物・煮物などに變化したりします。

## 「一汁三菜」は、「おべんとう」にも使える!



おべんとう箱にごはんを半分入れ、おかずは主菜を1に野菜を2の割合で入れると、ほぼ「容量」と同じカロリーになります。

水分補給のための水筒を「汁」とすれば、これも一つの「一汁三菜」です。

「いづれよく入ると栄養のバランスもだいたいい整う」という献立の法則があります。入れる色は白(ごはん)・黒(海草)・赤・茶(黄)・緑がそろって完璧です。流行の「キャラ弁」は中身が主食にかたよりがちなので栄養のバランスに要注意。

デザートは果物等はこれとは別枠になります。

※容量の目安は保育所で400cc 小学校で400～600cc 中学生で600～800cc くらいです。

※注意点

◎おべんとうは「汁気を少なく」「容器や入れる物は衛生的に扱う」「必ず冷ましてからふたをする」という独特のポイントも大切です。