

# 食育だより



令和3年度 9月号

男鹿市立小中学校  
南部共同調理場

## バランスよく食べよう！

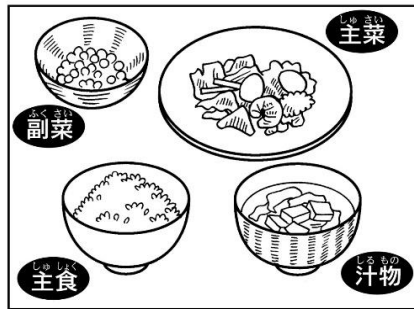
夏の疲れが出やすい時期です。バランスのよい食事を心がけ、夜も早く休んで、健康的な生活リズムを整えましょう。

バランスのよい食事の基本は、主食、主菜、副菜、汁物が揃った食事です。献立の基本を覚えて、好き嫌いせず食べましょう。



どうしてバランスがよいのかな？

### 基本の献立を 大★解★剖



**主食** → ごはんやパンなど、おもにエネルギーのもとになります

**汁物** → 足りない栄養素や水分を補います (飲み物)

**主菜** → おかずの中心で、おもに体をつくるものになります

**副菜** → 足りない栄養素を補い、体の調子をととのえます



敬老の日

## おじいちゃん、おばあちゃんの知恵、 伝統食材を取り入れよう

「まごわ(は)やさしい」。どこかで聞いたことはありますか。これは日本で昔から食べられてきた食材の頭文字を並べたものです。低カロリーで食物繊維や無機質が豊富に含まれる食材を見直してみましょう！

**ま**



(豆類、大豆製品)

**ご**



(雑穀類、雑穀)

**わ**



(海藻類)

**や**



(野菜類)

**さ**



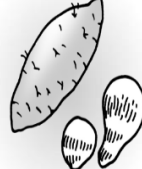
(魚介類)

**し**



(きのこ類)

**い**



(いも類)

9/14登場 9/14登場 ごぼうと大豆のごまがらめ

〈材料2人分〉

- ・ごぼう…70g(1/2本)
- ・大豆(戻したもの又はゆで・蒸し)…30g
- ・かたくり粉…大さじ1
- ・揚げ油…適量
- 醤油…小さじ1 ●みりん…小さじ1
- 砂糖…小さじ1 ●水…大さじ1
- ・白いりごま…少々

〈作り方〉

- ①ごぼうは皮をこそげ、3mmの厚さの斜め切りにして水にさらす。
- ②●の調味料を耐熱容器に入れてラップをし、500Wで2分加熱する。
- ③①のごぼうと大豆の水気を切り、片栗粉をまぶす。
- ④フライパンに1cm程度の高さまで油を入れて火にかけ、160～170℃で5分程度③を揚げる。
- ⑤④に②をからめて完成。