



食育だより

令和2年2月
発行：五泉市食育推進
検討委員会
(事務局 学校教育課)



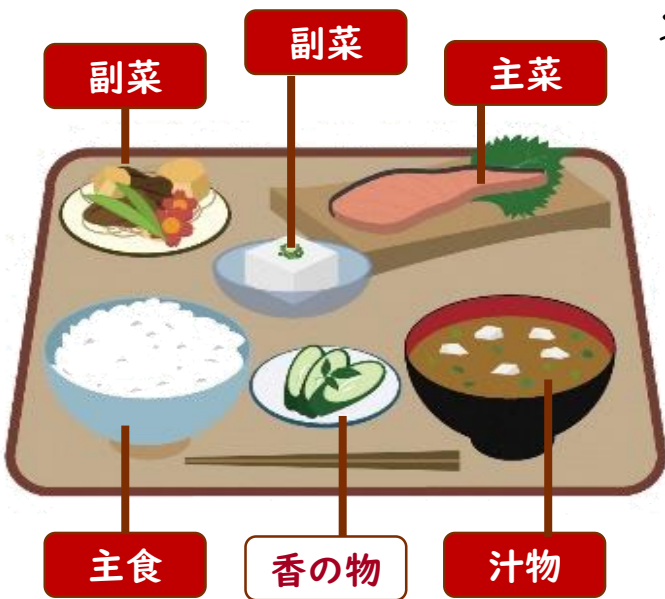
和食

日本伝統の食文化

で送ろう健康的な食生活



一汁三菜の食事



※香の物(漬物)がつく場合もあります。

「一汁三菜」とは、日本人の主食である「ご飯」に、「汁物」と三つの「菜(おかず)」を組み合わせた献立です。体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子をととのえるもの」という三つの栄養素を、バランスよく摂ることができず。また、ご飯は太ると思われがちですが、パンよりも腹もちがよく、しっかり食べることで間食を防止できます。健康な生活を送るために、一日一回は一汁三菜の食事を心がけましょう。

和食の基本は

一汁三菜



主食

- ・エネルギー源である炭水化物を補給します。
- ・和食の場合は、お米が基本です。

汁物

- ・だし汁で野菜や豆腐、魚介類などの具材を煮てから味噌等で調味した料理です。
- ・塩分を摂りすぎないように注意しましょう。

三菜

- ・主菜一品、副菜二品で構成されたおかずで、主食だけでは不足する栄養素を補います。
- ・特に野菜は不足しがちなので、意識的に取り入れましょう。



汁物に野菜をたくさん加えれば、副菜の代わりにもなります。
裏面でレシピをご紹介します♪



汁物

さといもの白生地汁 しろきじじる



■材料(約四人分)

鶏もも肉	30g
大根	70g
人参	40g
ごぼう	30g
生揚げ	80g
小松菜	50g
干しいたけ	1〜2枚
かつおだし汁	2と1/2カップ
さといも	120g
A	
みそ	大きじーと1/2
しょうゆ	小さじー
調整豆乳	150g

■作り方

- ①鶏肉をこま切り、大根・人参・さといもをいちよう切りにする。ごぼうはさがきがきにする。
- ②生揚げ、水で戻した干しいたけを一口大に切る。
- ③小松菜も一口大に切り、下ゆでする。
- ④かつおだし汁に③以外の具材を入れて煮る。
- ⑤具材が煮えたらAを加える。
- ⑥仕上げに③を加えて、味をととのえる。



酒 小さじー(鶏肉にまぶす)



副菜

五泉美人サラダ



■材料(四人分)

れんこん	130g
水煮大豆	25g
キャベツ	70g
ブロッコリー	120g
干しひじき	小さじー
A	
油	小さじ2
酢	小さじー
しょうゆ	大きじー1/2
砂糖	小さじー1/2
塩・こしょう	少々

■作り方

- ①れんこんはいちよう切り、キャベツは短冊切りにする。
- ②ブロッコリーは小房に分ける。
- ③干しひじきは水で戻しておく。
- ④①、②、③をそれぞれゆでて冷ます。
- ⑤Aでドレッシングを作り、④と水煮大豆を入れて味をととのえる。



「さといもの白生地汁」と「五泉美人サラダ」は、学校給食調理コンクールで優良賞を受賞しました。



他にもたくさん!
五泉市食育情報



五泉まるごとヘルシーガイドブック

野菜を上手に食べるヒントが満載!



五泉のうんめえ給食

学校給食おすすめメニューを掲載!



にこサポ

子育てに役立つ情報サイト!



五泉市こども課 LINE@

最新レシピや子育て情報はLINEでお知らせ!