



# 食育だより

広島市立広島特別支援学校

平成30年度

9月号

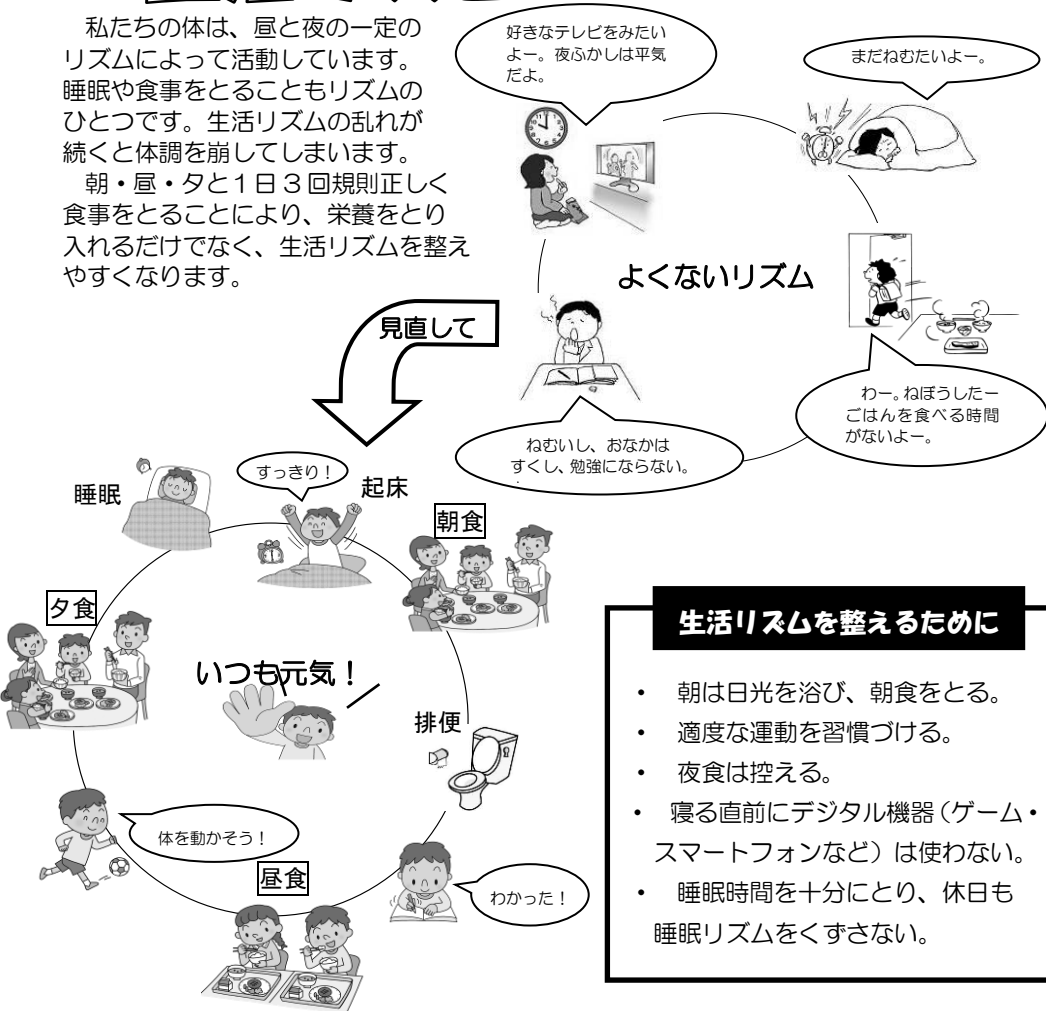
平成30年9月5日

長かった夏休みも終わり、学校にも活気が戻ってきました。まだまだ暑い日が続く、夏の疲れが出やすい時期です。できるだけ早く生活のリズムを取り戻し、元気に毎日を過ごしましょう。

## 生活リズムを整えよう

私たちの体は、昼と夜の一定のリズムによって活動しています。睡眠や食事をとることもリズムのひとつです。生活リズムの乱れが続くと体調を崩してしまいます。

朝・昼・夕と1日3回規則正しく食事をとることにより、栄養をとり入れるだけでなく、生活リズムを整えやすくなります。



## 今のごはんは 未来の私

学校給食では、子どもたちが、生涯にわたって健全な食生活が実現できるよう、いろいろな食品を積極的に取り入れています。また、栄養バランスのとれた魅力あるおいしい給食になるよう心掛けています。是非、御家庭での献立作りの参考にしてください。



## 魅力あふれる学校給食～ここがポイント！～



## 食物せんい

食物せんいは、腸の働きを整えたり、血中コレステロール値を下げたりする働きがありますが、現在の日本人の食事では、不足しているといわれています。学校給食では、様々な食品から食物せんいをとる工夫をしています。家庭でも食物せんいを多く含む食品を、毎日の食事の中にとり入れるように心掛けましょう。

＜食物せんいを多く含む食品例＞ ※ 食物せんいが2g以上含まれるもの(可食部100gあたり)

穀類	いも類	豆類	きのこ類	海藻類
玄米	さといも	金時豆 大豆	えのきたけ しめじ	わかめ ひじき
	こんにゃく			

### 野菜で上手にとろう！

野菜は加熱して、かさを減らしたり、乾物を利用したりすることで、食物せんいをより多くとることができます。



## 給食レシピ

### ＜酢の物＞

＜材料4人分＞

ちりめんいりこ	大さじ2
茎わかめ	24g
切干し大根	4g
キャベツ	3枚
きゅうり	1/2本
塩	少々
にんじん	1/6本
酢	大さじ1・1/3
さとう	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
塩	小さじ1/6

### ＜作り方＞

- ① 茎わかめ…軽くゆでる  
切干し大根…もどして2～3cmに切ってかためにゆでる  
キャベツ…せん切りにしてゆでる  
きゅうり…輪切りにして下塩をする  
にんじん…せん切りにしてゆでる
- ② 調味料を混ぜ合わせる。
- ③ よく冷ました材料を調味料で和える。

※ 塩蔵の茎わかめの場合は、塩抜きをしてからゆでましょう。