

# スクールランチ



近江八幡市教育委員会  
学校給食センター  
0748-37-5110



今月の食育目標

## 食べ物の働きを知ろう！

私たちの体は、私たちが食べた物でできています。食べ物には、いろいろな働きがあります。健康な体づくりのために、それぞれの特徴を知って栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

食品は、体内の働きによって、大きく3つのグループに分けられます。

### エネルギーのもとになるもの

こめ	むぎ	パン	うどん
さといも	じゃがいも	あぶら	こま

こめ・パン・めん類・いも類  
砂糖・油など

### 体（血・骨・筋肉）をつくるもとになるもの

とり	さかな	牛乳	ヨーグルト
大豆	とうふ	わかめ	たまご

肉・魚・牛乳・乳製品  
大豆・大豆製品・海そうなど

### 体の調子をととのえるもの

にんじん	キャベツ	きゅうり	ごぼう
しいたけ	りんご	バナナ	

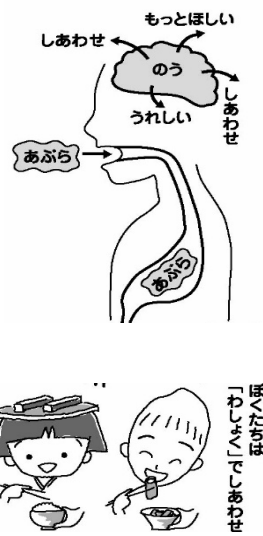
野菜・果物・きのこなど

### 偏りなくとりましょう 3つの食品のグループ

偏った食事や食生活は、生活習慣病などの病気になりやすくなります。「エネルギーのもとになる食品」、「体をつくるもとになる食品」、「体の調子をととのえる食品」をうまく組み合わせることで、栄養バランスの良い食事になります。健康な体をつくるためにも普段の食事で心がけましょう。

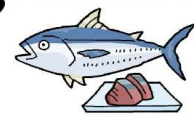
## かんたん☆いろいろのポイント！ あぶらは快感

とんかつ、天ぷら、ハンバーグ、アイスクリームやケーキ、ポテトチップスも大好きという人は多いのではないのでしょうか。これらの共通点は「あぶら」です。実は、あぶらは、体がほしがるものなのです。あぶらは、ほかの食べ物に比べて、エネルギーが多いので、食べ物を探さなくてはならない野生の動物には、とても魅力的な食べ物です。人間も動物なので同じです。今の日本のように、たくさんの食べ物に囲まれて暮らすようになったのは最近のことです。だから、「食べ物がなくなったら困る」と、エネルギーの多いあぶらを食べると、脳が幸せを感じるようにできているのです。しかし、あぶらでばかり幸せを感じていては、健康に良くありません。実は、あぶらに対抗できる、幸せを感じさせる食べ物が昔から日本にはあります。それは、「だし」です。しっかり「だし」のきいた和食は本当においしいです。和食でたくさん幸せを感じながら、食事を楽しみたいですね。



## 春と秋に旬がある!? かつお

かつおは、春から初夏にかけて三陸沖まで北上し、秋から南下します。季節によって味わいかわります。良質のたんぱく質を含み、ビタミンや鉄なども豊富な栄養価が高い魚です。春頃の「初かつお」は、たたきに、秋頃の「戻りかつお」は、刺身にするのがおすすめです。



## かんたんレシピ

辛いチリソースで給食でも子どもたちに大人気！  
えびや白身魚にからめたり、かけたりと、いろいろな料理に使えます！

## チリソース

- 【材料】（魚の切り身にソースとしてかける場合の4人分）
- おろししょうが・・・小さじ1/4
  - おろしにんにく・・・小さじ1/4弱
  - トマトケチャップ・・・大さじ2
  - 砂糖・・・・・・・・・・小さじ1
  - 濃口しょうゆ・・・小さじ1
  - 酒・・・・・・・・・・小さじ1
  - 片栗粉・・・・・・・・・・小さじ1/4
- 熱したフライパンに調味料を入れて混ぜ、最後に水溶性片栗粉で少しとろみをつければ完成！

## 今月の地場野菜

近江八幡市産・・・キャベツ、青ねぎ  
滋賀県産・・・きゅうり、もやし、みつば

