



食育だより



2024年9月

「まごわやさしい」でバランスの良い食事



一汁三菜を基本とした日本食は理想的な栄養バランスとされています。「まごわやさしい」は、「和食に欠かせない食材を覚えやすく語呂合わせにした合言葉」です。7種類の食材をまんべんなく取り入れることで、自然と食事のバランスが整いやすくなります。日々の食事に取り入れて健康的な食生活を送りましょう。

ま

まめ

(大豆・大豆製品など)



ご

ごま

(ごま・ナッツ類など)



わ

わかめ

(ひじきなど海藻類)



や

やさい

(野菜類)



さ

さかな

(魚介類・小魚)



し

しいたけ

(きのこ類)



い

いも

(いも類)



9月20日～29日は

エスディーゼーズ

SDGs 週間です



給食では、SDGsへの取り組みとして、「大豆ミート」を使用したメニューを提供しています。牛や豚などの家畜の『げっぷ』から「メタンガス」という温室効果ガスがたくさん排出されています。また、家畜を飼育するために森林が伐採されたり、たくさんの水が使われています。お肉の代わりに大豆ミートを食べることは、家畜の飼育量を減らすことになり、環境を大切にするとSDGsへの取り組みにつながると言われています。

(参考:大豆ミート研究所HP)

みんなで取り組もう！SDGs簡単レシピ♪



大豆ミートの キーマカレー



【材料(4人分)】

ご飯	お好みの量	カレールー	100g
豚ひき肉	100g	コンソメ	小さじ2/3
玉ねぎ	中1個	水	650cc
人参	1/2本	サラダ油	適量
大豆ミート	50g		
(乾燥、3倍に膨らむタイプ)			

【作り方】

- ①玉ねぎ、人参はみじん切りにする。
- ②鍋にサラダ油を熱して①を加えて炒め、しんなりとしてきたら、豚肉を加えてさらに炒める。
- ③②に水、大豆ミートを加え、大豆ミートが膨らむまで10分程度煮込む。
- ④一旦火を止めて、ルー、コンソメを加えて溶かす。
- ⑤弱火にかけ、時々かき混ぜながらとろみがつくまで煮込んだら完成♪

