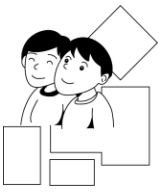




2月の献立

2月給食たより

安芸高田市給食センター
平成28年2月

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
ごはん 牛乳 白ねぎと白菜の クリームスープ タンドリーチキン ブロッコリーの サラダ	ごはん 牛乳 厚揚げのみそ煮 小松菜とコーンの サラダ りんご	ごはん 牛乳 すまし汁 いわしの かば焼き風 大豆のおかか和え	中華丼 牛乳 からし和え ビーフン しらぬい	ごはん しそひじき 牛乳 ちゃんこ煮 ごぼうのサラダ
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
ごはん 牛乳 春雨スープ 海鮮しゅうまい チンゲンサイの オイスターソース 炒め	ごはん 牛乳 かきたま汁 鶏肉の照り焼き ほうれん草の お浸し	キャロットピラフ 牛乳 ポトフ タコーンサラダ レモンゼリー	【建国記念日】 	ごはん 牛乳 だんご汁 さばの塩焼き 梅かつお和え
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
ごはん 牛乳 肉じゃが かみかみ和え はるか	ごはん 牛乳 うどん汁 手づくり いか天ぷら こんぶ和え	ごはん 牛乳 大豆と肉団子の トマト煮 ツナサラダ	ごはん 牛乳 ワンタンスープ えびチリ もやしのナムル	ごはん 牛乳 豚汁 鮭の幽庵焼き 白和え
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
ごはん 味付けのり 牛乳 韓国風煮 海藻サラダ	ごはん 牛乳 みそけんちん汁 魚の香味揚げ 大根の甘酢づけ	ハヤシライス 牛乳 コールスロー ヨーグルト	ごはん 牛乳 柳川風煮 五色和え ネーブル	ごはん 牛乳 酢鶏 ばんさんすう
29日(月)	【平均栄養量】			
ごはん 牛乳 のっぺい汁 焼きししゃも ごぼうの金平	エネルギー 642kcal	たんぱく質 26.0g	脂質 17.4g	
	カルシウム 341mg	食物繊維 4.1g	食塩相当 1.9g	
	*平均栄養量は、小学校4年生の食事量に相当する値です。			

バランスのとれた食事について考えよう

バランスのとれた食事と聞いて、どんな食事を思い浮かべますか？
厚生労働省では、『日本人の長寿を支える「健康な食事」のあり方』について、平成25年6月から検討をされ、平成26年10月に報告書を取りまとめ、平成27年9月に公表されています。

これによると、「健康な食事」は「健康な心身の維持・増進に必要とされる栄養バランスを基本とする食生活が、無理なく持続している状態。」のことで、具体的には、『「主食・主菜・副菜」を組み合わせることで食事をとる。』がバランスのとれた食事のことだと言われています。

もちろん、1日のうち1食が「主食・主菜・副菜」がそろっていればよい。ではなく、一日のうち3食とも「主食・主菜・副菜」がそろっていることや、食品や栄養素が偏らないよう、特定の食材を用いた料理を繰り返し選択するのではなく、異なる種類の料理を選択すること。などが、バランスのとれた食事の条件になります。

副菜

野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。色や形もさまざまで、食事全体の味や彩りを豊かにしてくれます。

主菜

魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。食材や量、調理方法によって1食のエネルギーや栄養素量に大きく影響します。

主食

ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。主食を何にするかによって、おかずが違ってくるので、食事全体を決める中心の料理です。

その他

食事全体にゆとりやうるおいを与えてくれる、汁物、飲み物、牛乳・乳製品、果物などです。1日全体のバランスを考えてとります。



参考：厚生労働省
リーフレット

私たちの体は食べたものでできている。今の体は過去に食べたものでできている。そして、今食べているものは、これからの体をつくる。それは、これまでも、これからも変わらないことです。

歳を重ねても元気で過ごすために、今から食事に気をつけ、無理なく続けていけるようになるといいですね。