

平成 29 年

10 月



# 給食だより

赤磐市立  
東学校給食センター

## 和食の良さを知ろう

ごはんを中心に、栄養のバランスを◎！

ごはんは太りにくく、栄養のバランスに優れた食べ物です。日本人は昔から、ごはんを主食とし、いろいろなおかずと組み合わせた食事をしてきました。それが、日本が長生きの国である要因のひとつと言われています。「まごはやさしい」は、昔から食べられてきた伝統食材の頭文字を並べたものです。ふだんの食事にとり入れてほしい食品です。



まめ

良質なたんぱく質(豆類、大豆製品)



ごま

無機質やビタミンEがたっぷり(種実類、雑穀)



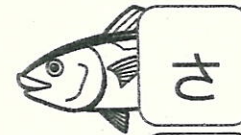
わかめ

食物繊維やカルシウムがたっぷり(海藻類)



やさい

1日の目安は 350g(野菜類)



さかな

たんぱく質やカルシウムがたっぷり(魚介類)



しいたけ

骨を丈夫にするのを助けるよ(きのこ類)



いも

ビタミンCや食物繊維がたっぷり(いも類)

なか た もの

# からだの中は食べ物トンネル!

食べ物がからだの中で、どんなふう  
に変わっていくか、みてみましょう。

★番号順によんでね。

①口 歯と舌で、食べ物を小さくし、だ液とまぜ合せます。

③胃 動きながら、すっぱい胃液を出して、食べ物をドロドロにします。

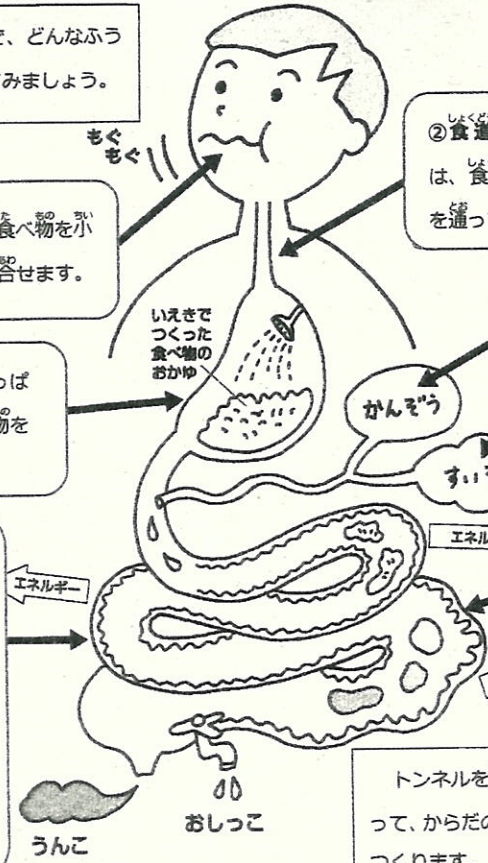
⑤小腸 腸液を出して、どんどん食べ物をとকাশします。小腸の長さは6~7mもあり、栄養のほとんどは小腸からすいとられて、からだの中に運ばれます。

②食道のみこんだ食べ物は、食道という短いトンネルを通過して胃へ進みます。

④かんぞう・すいぞう ここでは食べ物をとカす液をつくっています。

⑥大腸 小腸よりも太く、ここで水分がすいとられます。残りはからだの外へ出されます。

トンネルを通りながら、食べ物が小さくなって、からだの中へ入り、じょうぶなからだをつくります。



## 今月の献立から さばのねぎ焼き (4人分)

- さば 切り身(50g) ... 4切れ
- 塩 ... 少々
- 葉ねぎ ... 2本
- しょうが ... 少々
- レモン果汁 ... 大2
- 砂糖 ... 小2
- 瀬口しょうゆ ... 大1・2/3
- 酒・ごま油 ... 各小1

- ①さばに、うすく塩を振っておく。
- ②葉ねぎは小口切りに、しょうがはすりおろしておく。
- ③②と調味料をすべて合わせる。
- ④に、①のさばを漬け込む。
- ⑤オーブンやフライパン、グリル等で焼き色がつくまで焼く。
- ⑥器に盛りつけて完成。