



# もぐもぐパクパク

令和8年1月15日 海老名市教育委員会「食育のおたより」No.50

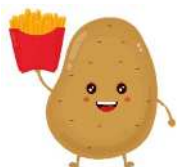
海老名市食の創造館(小学校給食調理施設)と別館(中学校給食調理施設)では、年間を通して旬の食材を使った献立や、海老名産の食材を使った献立を考えてみなさんに提供しています。また、今年度は大阪・関西万博給食などのイベントに合わせた給食を提供しました。今後は、海老名市学校給食献立コンテストの受賞作品を提供していく予定です。三学期の給食も楽しみにしててくださいね。

## 今月のテーマ：日本型食生活について

問題：日本食の主食といわれているものはどれかな？

①

じゃがいも



②

パン



③

米(ごはん)



今回の問題は簡単でしたか。日本は昔から気候や地形を活用した稲作が盛んに行われていました。ということで、正解は③です。

## ごはん食のメリット

- 主食、主菜、副菜がそろいやすくなります。  
汁や、魚、肉、乳製品、野菜などバラエティに富むおかずの組合せが可能です。
- 食事の楽しみが広がります。  
旬の食材を使って季節感を楽しんだり、和・洋・中、幅広く料理を楽しむことができます。
- ごはんは塩分がありません。  
おかずの塩分に注意してください。

(参考・引用：農林水産省ホームページ)

## 食物繊維



食物繊維には、水に溶ける「水溶性食物繊維」と溶けない「不溶性食物繊維」の2種類があります。特徴が異なり、どちらも大切です。



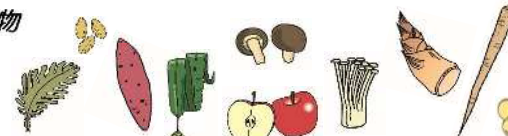
食物繊維は、人の消化酵素で消化されない難消化成分です。小腸で消化・吸収されずに、大腸まで達します。便の体積を増やすとともに腸内の善玉菌を増やし、大腸の環境を良好にします。そのほか血糖値上昇の抑制、血液中のコレステロール濃度の低減など、健康の保持に役立ちます。現在の日本人の多くが不足気味な食品成分なので、積極的に摂取することが勧められます。



腸をきれいに掃除するよ

## 「食物繊維」を多く含む食べ物

穀類(玄米・押麦など)・野菜・果物・豆・芋・海藻・きのこなどに多く含まれています。いろいろな食品からバランスよくとるのが効果的です。



冬休めで生活リズムが乱れていませんか？

## 生活リズムをととのえましょう

早寝早起きをして、生活リズムをととのえましょう。十分な睡眠をとることで、脳を休ませ、疲れをたまりにくくすることができます。栄養バランスのよい食事・適度な運動・睡眠(休養)を取り、元気に過ごしましょう。



1月24日～30日

## 全国学校給食週間



学校給食は、栄養バランスのよい食事で成長期にある子どもたちの健

やかな成長を支え、正しい知識と望ましい食習慣、食に関する実践力を育てています。ぜひこの機会に、多くの人の支援によって作られる食の大切さについて考えてみてください。

## 給食の《レシピ紹介》『はるさめサラダ』

はるさめのツルツルとした食感が楽しい！



【作り方】

- ① ハムとにんじん、きゅうりは千切りにする。
- ② きゃべつは短冊切りにする。
- ③ きゃべつとにんじんはゆでて、ザルにあげて水気をきる。きゅうりもさっとゆでて水気をきる(きゅうりは、家でつくるときはゆでずに塩もみしてもよいです)。
- ④ はるさめはゆでて冷水に取り、水気をきり5cm長さに切る。
- ⑤ 調味料をボウルに混ぜておき、①のハム、軽くしぼった③と④を入れて混ぜ合わせる。

【材料 4人分】

- |       |      |       |          |
|-------|------|-------|----------|
| ・ハム   | 3枚   | ・しょうゆ | 大さじ1と1/3 |
| ・きゃべつ | 1～2枚 | ・さとう  | 大さじ1と1/3 |
| ・にんじん | 1/4本 | ・ごま油  | 小さじ1と1/2 |
| ・きゅうり | 1/2本 | ・サラダ油 | 大さじ1     |
| ・はるさめ | 30g  | ・酢    | 大さじ1と2/3 |
|       |      | ・からし粉 | 適量       |

