

## バランスのよい食事って、どんな食事？



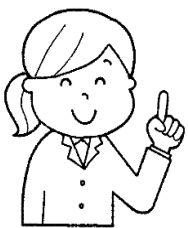
献立を立てる時は、主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせると栄養のバランスがよくなります。主食からはおもに炭水化物を、主菜からはおもにたんぱく質や脂質を、副菜・汁物からはおもに無機質やビタミンの食品をとることができます。

栄養素は互いに関わり合い助け合って体の中で働いています。給食も栄養のバランスを考えて献立をたてています。給食の献立に使われている食品がどの栄養素になるかをみてみましょう。

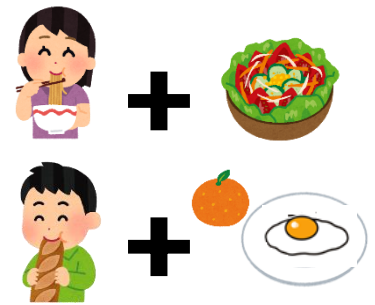


5月の献立：ごはん（主食）・牛乳・さけの緑茶揚げ（主菜）・五目煮（副菜）・大根のみそ汁（汁物）

	主にエネルギーのもとになる食品		主に体の調子を整える食品		主に体をつくるのもとになる食品	
	炭水化物	脂質	ビタミン・無機質		たんぱく質	無機質
	こく類・めん類・いも類・さとうなど	油類	色のこい野菜	その他の野菜・果物	魚・肉・卵・豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海藻など
主食	米					
牛乳						牛乳
主菜	でん粉	油			さけ	
副菜	さとう こんにゃく		にんじん さやいんげん	ごぼう	だいず	こんぶ
汁物			にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ だいこん	みそ	給食にはすべての栄養素が入っているね



食べ物を選ぶとき、パンだけやラーメンだけというよりも、サラダを付けたり果物を付けたり、食べ方を工夫することでバランスのよい食事にすることができます。



### 沖縄県の郷土料理

## にんじんしりしり

【材料 4人分】

- ・にんじん 100g
- ・キャベツ 140g
- ・ツナ 60g
- ・サラダ油 小さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1/3
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

【作り方】

- ① にんじん、キャベツをせん切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、ツナを炒める。
- ③ ②に①を入れて炒める。
- ④ しょうゆ・塩・こしょうで味を調える。



「にんじんしりしり」は、せん切りにしたにんじんをツナと炒めた沖縄県の代表的な家庭料理です。

「しりしり」とは「すりすりする」という意味です。にんじんをスライサーでせん切りにする時の様子を表しています。



ホチっと！

「倉敷市学校給食」のレシピはこちらから！！

