

12月給食だより

宇部市立川上小学校
宇部市立川上中学校

「主食・主菜・副菜・汁物」をそろえて食べよう!

健康な体をつくるためには、毎日の食事をしっかりとることが大切です。食事をする時に『主食・主菜・副菜・汁物』の4品をそろえて食べる習慣をつけると自然に栄養のバランスも整いやすくなります。



副菜となるおもな料理

野菜やきのこを多く
使った料理
【ビタミン】

主菜となるおもな食べ物

肉・魚・卵・大豆製品を
多く使った料理
【タンパク質】



主食となる食べ物

米・パン・めん類【炭水化物】



汁物は具たくさんにすることで、野菜、きのこ、海そうなどをとることができます。水分の補給にもなります。



みそ汁の知恵を後世に伝えていこう ~みそ汁ってすばらしい~

日本の食事において汁物は昔から大切に受け継がれてきました。そしてその汁物の中でも特に“みそ汁”は伝統的な家庭料理として日本の食卓に欠かせないものです。

みそ汁のすばらしさをあらためて見直し、大切に後世に伝えていきたいものです。



●みそを使う

みそは大豆を発酵させてつくりまします。大豆は良質のたんぱく質を豊富にふくむ食品です。また発酵によりうま味のもとのアミノ酸や体の調子を整えるビタミンがさらに多く生成されます。

●だしを使う

だしは、昆布やかťお節、煮干しなどを煮出し、うまみだけを取り出した汁です。日本のだしは、「素材のよさを引き出す」といわれます。だしをきかせることで、塩分の量を少なくすることができます。

●どんな具材でもおいしく出来上がる

みそ汁の味は、どんな食材にでも合います。みそ自体にうまみがあり、さらに具のうまみと合わさることで、「うま味の相乗効果」でよりおいしくなります。また旬の食材を使うことで、季節感のある食卓になります。

●栄養のバランスがよい

みそと具の両方の栄養を一度にとることができます。また、“ごはん”と“みそ汁”は、味の面だけでなく栄養の面でも相性がよく、お互いの栄養素を補い合う名コンビです。

