



くいはら食育通信 ~毎月19日は食育の日~

令和5年12月発行

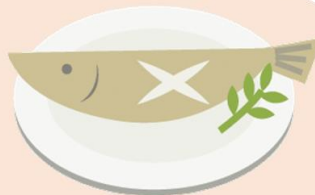
地域と健康をつくる「くいはらの食」

「1日3回主食・主菜・副菜をそろえた食事をとみましょう」

主食、主菜、副菜が揃った「お膳のかたち」の食事は栄養バランスが整っており、不足しがちなビタミンやミネラル、食物繊維などもきちんと摂ることができます！

さらに、カルシウムが豊富な牛乳や乳製品、ビタミンの供給源となる果物などを献立に加えたり、間食にとりいれましょう。

副菜（野菜のおかず）
体の調子を整える！



主菜（魚、肉、卵、大豆製品）
体をつくる！

主食（ご飯、パン、麺類など）
エネルギーになる！



汁もの（副菜にもない得る）
具たくさんで、うす味に！

牛乳・乳製品



果物



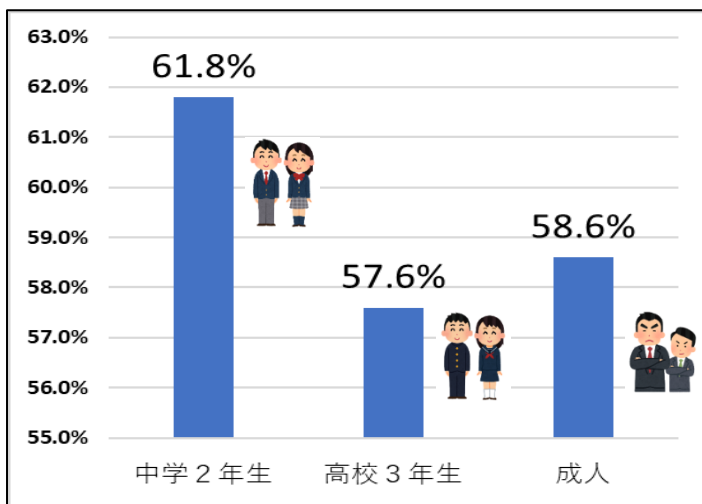
間食や食事とともに



栗原市の現状は？



主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回ほぼ毎日食べている人の割合（R3食に関するアンケートより）



目標は中学2年生・高校3年生で70%、成人で65%です。主食、主菜、副菜をそろえた食事をして健康な体づくりをしていきましょう。

超ラクチン！

栄養バランスレシピ



ラクチンレシピ

お茶の子さいさい

おしながき

ふわとろあったかあんかけ丼

材料 1人分

・ごはん 150g	・みりん 大さじ1
・冷凍カットほうれん草 50g	・しょうゆ 小さじ1
・冷凍カット野菜ミックス 50g	・鶏がらスープの素 小さじ1/4(0.6g)
・卵 1個	・片栗粉 小さじ1(3g)
・豆腐 100g	・水(片栗粉用) 小さじ2
・水 100g	
・めんつゆ 小さじ1	

作り方（5分）

写真・栄養成分はコチラから→



- 鍋にカット野菜と水、めんつゆ、みりん、しょうゆ、鶏がらスープの素を入れて混ぜて煮る。
- 豆腐を入れてひと煮立ちさせる。
- 沸騰したら水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- 再度、沸騰したら溶き卵を流し入れて、盛り付けたら完成。

☆寒い冬も手軽に作れるあったかご飯を食べて乗り切りましょう！

栗原市栄養・食生活に関する問い合わせは 栗原市市民生活部健康推進課（Tel 22-0370）まで

若柳中学校の食育について

若柳中学校では、給食と各委員会とのタイアップを通して食育活動を行っています。

保健給食委員会

- ・ 給食前の手洗いや机拭きの声掛け
- ・ 石鹼や消毒液の補充
- ・ 給食後、牛乳パックの整理



感染症予防のため牛乳パックを日常のごみと一緒に捨てず、パックのみを先行して回収する作業をしています。

広報委員会

- ・ お昼の放送で給食の献立についてアナウンス



図書委員会

- ・ 食に関するテーマで本の展示



これまで「和菓子」「お盆の行事食」「給食」「食とスポーツ」などを紹介しました。

新人大会に合わせて、部活弁当やアスリートの食事、駅伝部の食事を作る男性が主人公の小説を展示し、同年代のアスリートのインタビュー記事を再構成して掲示しました。

中学生は、身体をつくる時期。適切な知識を頭に入れて活動することで、身も心も磨いてほしいと願っています