

みなさんは、給食の時間や授業などを通して、食についてさまざまなことを学んできました。進級・進学してからも健康的な食生活を送ることができるように、この1年間で学んだことを振り返ってみましょう。



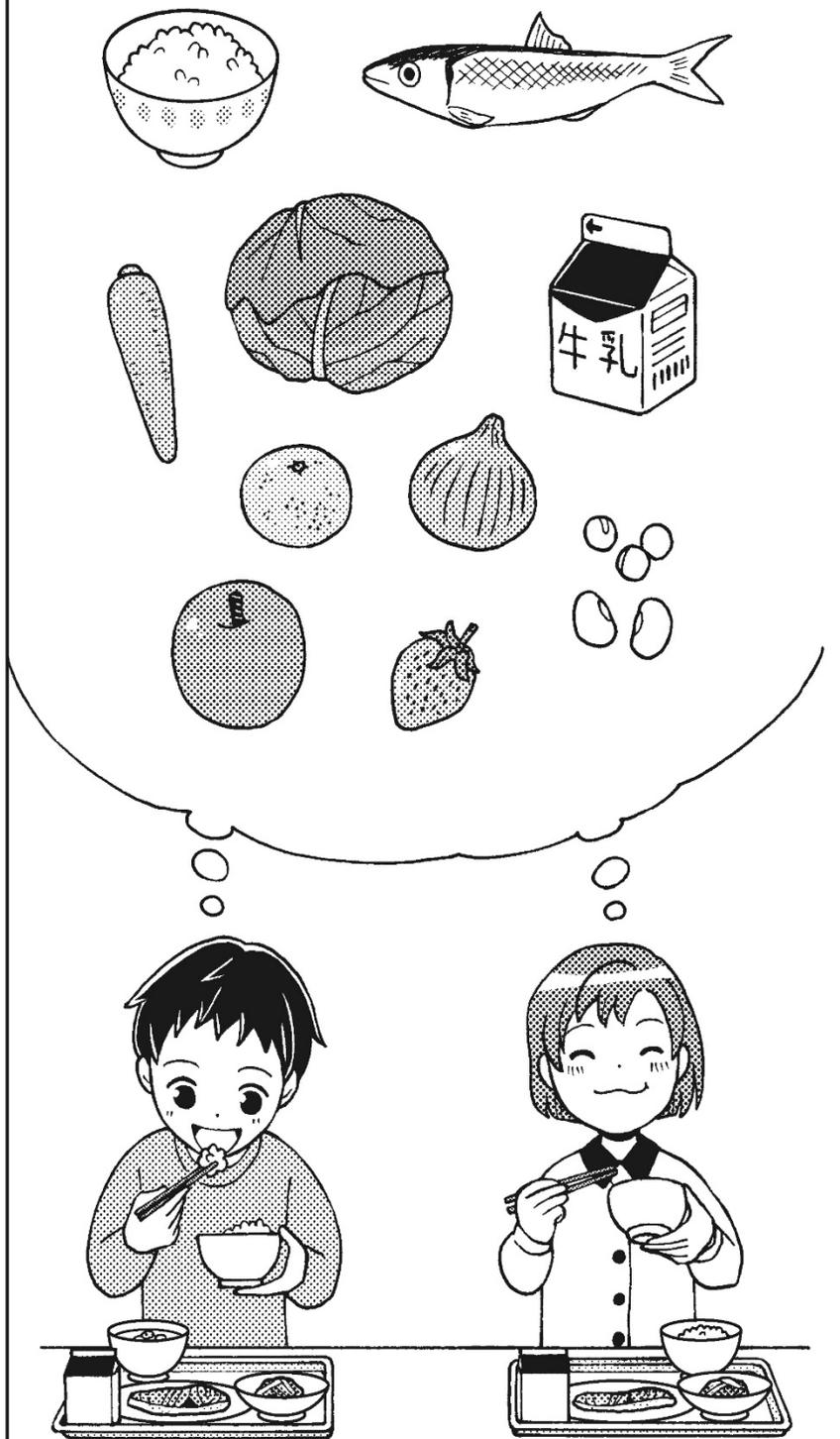
## 進学・進級に向けて 健康的な食生活を身につけよう!



### 食生活指針

- ・ 食事を楽しみましょう。
- ・ 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- ・ 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- ・ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ・ ごはんなどの穀類をしっかりと。
- ・ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- ・ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
- ・ 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
- ・ 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- ・ 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。

出典 文部省(当時)、厚生省(当時)、農林水産省「食生活指針」  
(平成28年6月一部改正)



食生活指針は、国民一人ひとりの健康増進や生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的として、つくられました。食生活を振り返る時の参考にしましょう。

# レシピ紹介

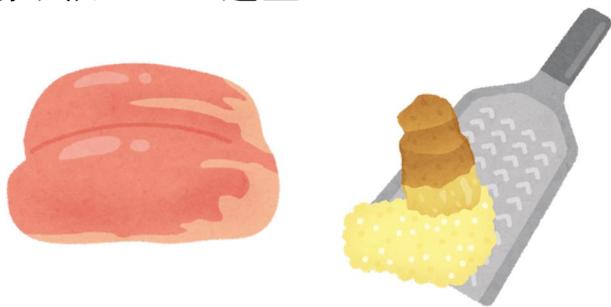
今回は、読書コラボ給食で行った「にくのくに」の人気投票で東小の児童から1番人気であった「鶏肉のからあげ」とさっぱりとした中華風和え物「ナムル」のレシピをご紹介します。

「鶏肉のからあげ」のタレは、モロなどの魚料理にもおすすめです。

## ✿鶏肉のからあげ✿

○材料（4人分）

- ・鶏もも肉・・・60g×4枚
- ・しょうが・・・小さじ2/3
- ・しょうゆ・・・大さじ1
- ・酒・・・小さじ1
- ・片栗粉・・・大さじ3
- ・揚げ油・・・適量



- ① しょうがをすりおろす。
- ② 鶏もも肉をしょうが・しょうゆ・酒を混ぜたタレに1時間以上漬け込む。
- ③ ②に片栗粉をまぶして180℃の油で5～6分揚げ、中まで火を通す。

## ✿ナムル✿

○材料（4人分）

- ・小松菜・・・1～2株
- ・キャベツ・・・葉3～4枚
- ・もやし・・・1/2袋
- ・にんじん・・・中1/6本
- ・白いりごま・・・大さじ1
- ・しょうゆ・・・小さじ2
- ・酢・・・小さじ1
- ・ごま油・・・小さじ1/2



- ① 小松菜は3cmの長さに切る。キャベツとにんじんは千切りにする。
- ② 野菜をそれぞれ茹でて水にさらして冷やし、水気をきる。
- ③ ボールにしょうゆ・酢・ごま油を入れてよく混ぜる。
- ④ ③に野菜とごまを入れて和える。

