

心身ともに健康で、毎日生き生きと暮らすためには、子どものころからの食習慣が重要です。

今年度の伊予支部給食だよりは、令和6年度（2024年度）から開始される『国民健康づくり運動（健康日本21 第三次）』（厚生労働省）をテーマに、健康づくりの目標とされている内容を連載します。

『国民健康づくり運動（健康日本21 第三次）』（厚生労働省）とは
厚生労働省が2000年に立ち上げた「21世紀における国民健康づくり運動」です。健康で明るく元気に生活できる社会を実現するため、健康寿命の延伸や、生活の質の向上を目的に策定されている指針です。
10年後も健康でいるために！健康増進を目的として、栄養・休養・運動などの面から目標が設定されています。

主食 主菜 副菜を基本に、食事のバランスを



目標

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上とろう

主食、主菜、副菜という料理を基本とすることで、多様な食品を組み合わせて、必要な栄養素をバランスよくとることができます。1日に主食、主菜、副菜がそろった食事が2食以上の場合、それ以下に比べて栄養素の摂取量が適正となることが報告されています。

食品に含まれる栄養素の種類と量は、食品ごとに異なります。特定の食品や特定の成分を強化した食品に頼らず、主食、主菜、副菜の栄養面の特徴が違う料理の組み合わせを基本に食事をしましょう。

主食

米、小麦などの穀物が主材料の料理
主食の主な栄養成分は炭水化物で、体内で分解されエネルギー源や熱として利用されます。穀類の中でも米（ごはん）は、いろいろなメニューに合わせてやすく、消化もゆっくり進み、腹持ちがよいです。



主菜

肉、魚、大豆、卵などが主材料の料理
主菜は、子どもたちの発育・発達に不可欠な栄養素（たんぱく質）の供給源です。
楽しい食事のメインですが、脂質も含まれるため、食べ過ぎには注意です。濃厚な味付にも気を付けましょう。



副菜

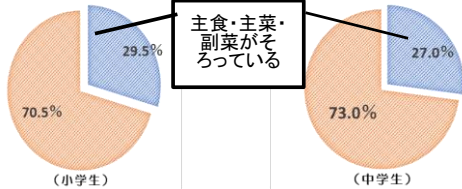
野菜、きのこ、海藻などが主材料の料理
微量でも発育には欠かせない重要な働きをするビタミン・ミネラルの供給源です。
野菜は、1日に一人あたり350gが目標量とされています。
外食やお惣菜を買う時も、野菜のおかずをそろえるといいですね。



旬のくだもで季節感をプラス
くだものには、ビタミンCがたっぷりです。



伊予支部の子どもたちの様子は・・・



令和5年度に実施した「愛媛県食生活調査」結果を見ると、朝食で主食・主菜・副菜がそろった朝食を食べているのは、小学生29.5%、中学生27.0%という結果でした。

「主食のみ」「主食と飲み物など」の組合せである回答が多くみられました。

「令和5年度愛媛県食生活調査」より

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は選び方や作り方で工夫できます

主食、主菜、副菜が別皿になっている定食パターンだけでなく、それらを組み合わせた料理を上手に利用すれば、意外に簡単です。



一つのお皿に盛り合わせた料理



ビビンバ

主食 主菜 副菜

ごはん 肉卵 もやし にんじん ほうれんそう



いろいろな食材を使った料理



スパゲティミートソース

主食 主菜

スパゲティ ひき肉



サラダ

副菜

たまねぎ トマト にんじん ビーマン きゅうり レタス



コンビニで選ぶ食事



おにぎり

主食



からあげ

主菜



サラダ

副菜

ごはん とり肉 レタス きゅうり にんじん
菓子パンよりも、サンドイッチや調理パン、肉や魚などの具が入ったおにぎりを選ぶと、主食と主菜を兼ねることができます。また、コンビニには野菜を使った料理も豊富にそろっています。あえものや煮物、野菜サラダなどを利用すれば、ビタミンやミネラルを補うことができます。



【高野豆腐のそぼろ丼】

<材料(小学校中学年4人分)>

(ごはん)
米 320g
水
サラダ油 1.6g(小さじ1/2)
上白糖 10g(大さじ1)
薄口しょうゆ 6g(小さじ1)
濃口しょうゆ 6g(小さじ1)
みりん 2.8g(小さじ1/2)
酒 2.8g(小さじ1/2)
水 40mL



<作り方>

- ① 高野豆腐は、ぬるま湯で戻して水気を切り、5mm角に切る。
- ② 干しいたけは、戻してみじん切りにする。
- ③ にんじん、ねぎ、しょうがは、洗ってみじん切りにする。
- ④ フライパンに油をひき、しょうがを炒め、香りが出たら鶏ミンチを入れ、よく炒める。
- ⑤ にんじん、しいたけを加え、さらに炒める。
- ⑥ 肉の色が変わり、人参が柔らかくなってきたら、調味料を加える。
- ⑦ 高野豆腐を加えて、味を含ませるように煮る。
- ⑧ 最後にねぎを入れ、仕上げる。 ご飯にかけて、できあがり！

学校給食の献立紹介

(高野豆腐のそぼろ)

若鶏ミンチ 60g
高野豆腐 28g
にんじん 40g(中1/3本)
干しいたけ 2.8g
ねぎ 14g
しょうが 3g