



## コロナウィルスに負けない体をつくろう

コロナウィルスの感染が拡大する中で、毎日の生活での予防が一層重要になってきています。感染を予防するためには、「三密」を防ぐ、手洗いをするなどウィルスに感染しない行動をとることが大切です。

また、栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠、休養をとり、免疫力を正常に保つことでウィルスに負けない体を作ることができます。

栄養バランスのとれた食事を作るポイントは、主食・主菜・副菜・汁物をそろえることです。

### 栄養バランスの良い食事のポイント

～主食・主菜・副菜・汁物をそろえよう！～

#### 副菜

海藻、野菜、きのこ、いもなどを材料にした料理

##### 【主な使用食品群】

2群（無機質） 3群（カロテン）  
4群（ビタミン）

#### 主菜

肉、魚、卵、大豆製品などを材料にした料理

##### 【主な使用食品群】

1群（たんぱく質） 6群（脂肪）



#### 主食

米、パン、めん類など

##### 【主な使用食品群】

5群（炭水化物）

#### 汁物

みそ汁、スープ、飲み物（牛乳など）

##### 【働き】

- ・主菜、副菜で足りない栄養を補う
- ・水分を補給する

主食・主菜・副菜・汁物をそろえると、自然と1～6群がそろい、栄養バランスのとれた食事になります。お家でもぜひ栄養バランスについて話題にしてみてください。

給食もこの形を基本に作られています。好き嫌いせず、残さず食べてくださいね。

### 食事の量に気を付けましょう！

主食：主菜：副菜の割合は、3：1：2がベストです。ごはんは給食の飯椀で山盛り1杯が適量です。

野菜は1日で350gを目安にしっかりとりたいですね。

### ここもポイント！



### こんな料理の時は…

カレーライスなど、主食と主菜の両方の特徴を持つ料理もあります。そんな料理の時は足りない食材を補う献立を考えます。

# あなたの考えた献立が給食になるかも！？

## ～学ぼう！つくろう！じわもん給食～

金沢市では、地場産物を使った学校給食の献立を募集しています。

最優秀賞献立は来年の1月、6月に金沢市の全ての中学校で給食になります。最優秀賞を目指し、中学生らしいアイデアあふれる献立を考えて応募してください！



令和元年度夏献立最優秀賞献立

### 応募の手順

- 給食担当の先生に応募用紙をもらう。
- 「冬献立」か「夏献立」のどちらかを選ぶ。
- 献立を考える。
  - 主食はごはんが決まっているので、ごはんにあう主菜、副菜、汁物を考える。
  - 栄養のバランスを考える。
  - 地場産物を必ず使う。
  - 旬の食材を使う。
  - 10種類以上の食材を使う。
  - 和風・洋風・中華風など、味つけを統一する。
- 絵、作り方、工夫したところを記入する。
- 給食担当の先生に提出する。

**締め切りは6/4（金）です！**

～学ぼう！つくろう！じわもん給食～ (中学生 対象)

夏献立・冬献立  
応募用紙  
金沢の地場産物を使って  
じわもん給食の献立を考えよう！

金沢市立 中学校

年 組 氏名 (ふりがな)

グループで考えた人は、グループみんなの名前を書いて、グループで1枚応募しよう。※1グループ3人まで

献立名	材料名 (地場産物に○をつけよう)
主食 (5割)	白ごはん <input checked="" type="checkbox"/> <small>※お米は1人あたり1割の分量です。</small>
牛乳 (2割)	牛乳 <input type="checkbox"/> <small>※お牛乳は1人あたり1割の分量です。</small>
主菜 (主に1割)	
副菜 (主に2割・3割・4割)	
汁物 (主に2割・3割・4割)	
デザート	

(作り方の絵) (作り方)

(工夫したところ)



## 給食で人気のトマト味のシチューを紹介します！

【ビーンズシチュー】手作りルウで作る本格派シチューです

〈材料〉 (4人分)

〈作り方〉

- 豚こまぎれ肉 150g
- 白ワイン (肉の下味) 適量
- セロリ (みじん切り) 大さじ1
- にんにく (みじん切り) 小さじ1
- たまねぎ 1/2 個
- にんじん 1/2 本
- じゃがいも 中1個
- サラダ油 適量
- 大豆 (水煮) 60g
- トマトダイス缶 100mL
- トマトケチャップ 大さじ3
- 白ワイン 大さじ1
- コンソメ キューブ1個
- 塩こしょう 少々
- しょうゆ 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- 小麦粉 30g
- バター 15g
- サラダ油 15g
- 生クリーム 大さじ1

- 豚肉に白ワインをふり、下味をつけます。
- たまねぎ、にんじん、じゃがいもは角切りにします。
- 【手作りルウを作る】小鍋にバターとサラダ油を熱し、バターが溶けたら小麦粉を加え、ダマにならないようによく混ぜながら加熱します。
- 鍋にサラダ油を入れ、にんにくとセロリを焦がさないように弱火で炒めます。
- 豚肉を入れ、火が通ったらにんじん、たまねぎ、じゃがいもを入れて炒めます。
- 水を加えて野菜が八分通り柔らかくなるまで煮ます。
- 大豆の水煮、Aを入れてさらに煮ます。
- 手作りルウを入れよく混ぜます。
- 仕上げに生クリームを入れて完成です。

### ワンポイントアドバイス

- 大豆は乾燥大豆でもおいしく作れます。乾燥大豆を使う場合は一晩水につけておき、水を加えた時に一緒に入れて煮ます。
- ルウは電子レンジで作ると簡単に作れます。材料を耐熱容器に入れ、電子レンジで1分加熱して泡だて器でよく混ぜ、これを3～4回繰り返します。とろみがつけば出来上がりです。