

みんなで目指そう『健康生活！』

基本は  
やっぱり

# 『早寝・早起き・朝ごはん』

～ 食べ物を変えれば、体も変わる！！ ～



今日食べたものは、  
「6か月後の体を作る」  
とされています。  
この機会に自分や自分の大切な人の食生活を振り返ってみませんか？

## 1. 地域の食文化の伝承

和食は、世界に誇れる「日本の宝」  
子どもたちにきちんと伝えていきましょう。



## 2. 子どもたちには『体験学習』を！

おうちや地域の方々と一緒に生活体験！  
体験で得た感動は「一生の宝物」「生きる力」に！



## 3. 未来に続く子どもたちへ

母子手帳に加えて成人までの健康の記録  
「Myカルテ」：平成26年4月よりスタート！



観音寺市ヘルスプラン推進会議  
〈 栄養・食生活・食育グループ 〉

【 お問い合わせ先 】

観音寺市保健センター	TEL：23-3964
観音寺市農林水産課	TEL：54-5701
水産振興連絡協議会	TEL：54-5701
JA香川県三豊営農センター	TEL：25-0260

# 第1回は『食文化の伝承』

## 知ってるかな？郷土料理



百花の雪花 打ち込み しょうゆ豆  
 いりこ ばら寿司 生うどん

## 大切にしたい 西さぬきの郷土料理

私たちの郷土に伝わってきた料理は、先人たちが大切に育てた食べ物を粗末にすることなく、家族や隣人に美味しく食べさせたいという思いから、様々な工夫が重ねられ、今日に伝わってきたものです。ひとつひとつの料理には呼び名にもちゃんと意味があり、**栄養面においても大変価値があるもの**で、世界に誇れる「**生きた文化財**」と言えます。

## 給食は『食べる教科書！』

1. 健康的により組み合わせ
2. 四季折々の豊富な食材
3. 季節の移ろいを表現した献立
4. 年中行事と関わる献立



給食では、和食をもっと身近に感じてもらうため「**主食・主菜・副菜・汁もの・果物**」の献立で、繰り返し伝えていきます。

## チャレンジしてみよう！



切干し大根の煮物

材料	4人分	作り方
切干し大根(乾)	100g	1 切干し大根は洗い、ザルにあげて水けを切る。人参は細切り・干しいたけは水で戻して薄切り、油あげは短冊切りにする。 2 さやいんげんは、熱湯でサッと茹で斜め細切りにする。 3 鍋にサラダ油を熱し、①を炒めてだし汁・酒を加えて蓋をし、蒸し煮にする。 4 切干し大根の固さを見ながら、柔らかくなれば、濃口醤油・砂糖で味を調える。 5 器に盛り、さやいんげんをのせる。
人参	40g	
干しいたけ	1枚	
さやいんげん	20g	
油あげ	1枚	
濃口醤油	50cc	
酒	50cc	
砂糖	30g	
だし汁	500cc	
サラダ油	大さじ1	

【Point】

卵でとじると子どもたちにより好評です♪

## 給食で人気のメニューです♪

なすそうめん		
材料	4人分	作り方
そうめん	100g	1 三豊なすは、縦8等分に切り斜めに切り目を入れて水につける。 2 厚手の鍋にサラダ油をよく熱し、水けを切った①を加えて軽く炒める。 3 ②にだし汁・薄口醤油・砂糖を加える。 4 油あげを8等分の三角形に切り、③に加える。 5 煮えてきたら、そうめんを入れて、ごま油・生姜汁を加える。(煮えすぎに注意)
三豊なす(中)	2個	
油あげ	1枚	
薄口醤油	50cc	
砂糖	30g	
生姜汁	1かけ	
だし汁(いりこ)	700cc	
サラダ油	少々	
ごま油	少々	

