

# いただきます 9月号

豊能町学校・幼稚園給食会 発行

2学期が始まりました。思い出いっぱいの夏休みになりましたか?9月になりましたが、まだまだ暑い日が続きます。朝・昼・夕の食事をしっかりと、早寝早起きをして生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。

# まごわやさしい

ま...まめ(豆類)

大豆・高野豆腐・味噌・豆腐など



わ...わかめ(海藻類)

わかめ・ひじき・海苔など



さ...さかな(魚介類)

青魚・白身魚・たこ・貝など



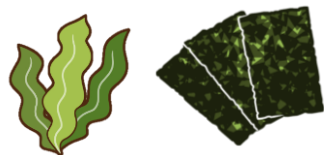
い...いも(イモ類)

じゃがいも・里芋・かぼちゃなど



ご...ごま(種実類)

ごま・ナッツなど



や...やさい(野菜類)

緑黄色野菜・淡色野菜・根菜など



し...しいたけ(きのこ類)

舞茸・しいたけ・えのきなど



## 「まごわやさしい」とは・・・

「まごわやさしい」とは、和の食材の頭文字を覚えやすく語呂合わせにした合言葉のことで、7種類の食材をまんべんなく取り入れることで、健康的な食生活が送れると言われており、【「ま」=豆、「ご」=ごま、「わ」=わかめ、「や」=野菜、「さ」=魚、「し」=しいたけ、「い」=いも】の略です。一汁三菜を基本とした日本食のバランスのよさは、世界的にも高く評価されています。しかし、食の欧米化が進み、コンビニや、ファストフード店など手軽に食べられる飲食店が増えてきたことから、不規則な食生活を送っているという人も多いのではないのでしょうか。そんな、現代ですが、この合言葉「まごわやさしい」を意識して食事をするものいいかもしれませんね。

### <9月に使用する加工食品(一部)>

これ以外で気になるものがありましたら、各校までご連絡ください。

#### ウスターソース

醸造酢、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、野菜・果実(トマト、にんじん、たまねぎ、ブルーベリー)、食塩、たん白加水分解、酵母エキス、香辛料、水

#### かまぼこ

魚肉(スケソウダラ)、加工澱粉、馬鈴薯澱粉、砂糖、発酵調味料、食塩、みりん

#### ノンエッグマヨネーズ

食用植物油、醸造酢、食塩、砂糖、粉末状植物性たん白、香辛料、酵母エキスパウダー、増粘剤、調味料、香辛料抽出物、水

#### デミグラスソース

ブラウンルウ(小麦粉、ラード)、トマトペースト、ソーテードオニオン(たまねぎ、大豆油)、チキンエキス、にんじん、砂糖、酵母エキス、でん粉、食塩、香辛料、水

#### ハヤシルウ

小麦粉、食用油脂(ラード、パーム油)、食塩、糖類(砂糖、ぶどう糖)、トマトペースト、オニオンパウダー、脱脂大豆、ぶどう糖、ガーリックパウダー、デキストリン、香辛料(ローレル、ペッパー、シナモン)、酵母エキスパウダー、カラメル色素

#### カレールウ

小麦粉、食用油脂、食塩、カレー粉、糖類(砂糖、ぶどう糖)、オニオンパウダー、ガーリックパウダー、トマトペースト、酵母エキスパウダー、香辛料、カラメル色素

#### トウバンジャン

塩蔵唐辛子、そら豆加工品、唐辛子食塩、酒精、酸化防止剤(ビタミンC)、増粘剤(キサンタンガム)

#### ショルダーベーコン

豚肩肉、食塩、砂糖(サトウキビ、甜菜)、香辛料抽出物