



食と健康のお便り ランチョンマット

今月から毎月1回、食と健康のお便り「ランチョンマット」の配布がスタートします。このお便りはうるま市立勝連学校給食センターと琉球大学ゆい健康プロジェクトが協力して制作しています。

こんな情報をお届けします！

- ・食育の日（毎月19日）の学校給食メニュー
- ・ご協力いただいた食事調査の結果
- ・食や健康に関する情報

ランチョンマットの使い方

- ① レシピ面を参考に、ご家庭でも野菜たっぷり・減塩メニューを作ってみよう！
- ② 裏面の食や健康に関する情報を日々の生活への参考に！
- ③ 学校・給食センターとご家庭の通信手段
→通信欄（下記）へ、皆様の声をおきかせ下さい！

通信欄

ランチョンマットや給食に関する
ご意見・ご感想をお寄せ下さい



ターマン
(はんだま)

平成27年 10月号

南原小学校 年 組 名前

～本日で紹介するメニュー～

牛乳、もちきびごはん、☆鶏肉とごぼうのすきやき煮、
☆はんだまのごまあえ、納豆みそ、焼きのり

給食1食分の…
野菜使用量：184g
食塩相当量：2.3g

野菜たっぷり！

<鶏肉とごぼうのすきやき煮：5人分>

<材料>

鶏肉	75g	糸こんにゃく	100g
醤油	小さじ1杯弱(4g)	白菜	200g
みりん	小さじ1杯弱(4g)	長ねぎ	35g
酒	小さじ1杯弱(4g)	小松菜	75g
にんにく	2g	醤油	大さじ1杯強(16g)
ごぼう	125g	三温糖	大さじ1杯弱(8g)
人参	75g	みりん	小さじ1と1/2強(10g)
玉葱	100g	ぬちまーす	ひとつまみ(1.5g)
乾燥しいたけ	5g		
ちきあげ	50g	花かつお(だし)	8g
		こめ油	小さじ1杯弱(8g)

<作り方>

- ① 鶏肉(A)で下味をつける。
- ② 人参とちきあげは短冊、ごぼうと長ねぎは斜め切り、玉葱はくし切り、しいたけは薄切りにする。
- ③ 小松菜は2cm長さに切り、ゆでておく。
- ④ 糸こんにゃくは5cm長さに切り、湯通しする。
- ⑤ 花かつおでだし汁とる。
- ⑥ 鍋に油をひき、鶏肉を炒め、人参、ごぼうを炒めたら、だし汁、(B)の調味料をいれ、玉葱、白菜、長ねぎ、糸こんにゃく、ちきあげを入れて煮込む。
- ⑦ 小松菜を入れて仕上げる。



<はんだまのごまあえ：5人分>

<材料>

はんだま	100g
もやし	50g
きゅうり	75g
きゃべつ	75g
ツナ	25g
三温糖	小さじ1と1/2強(5g)
すりごま	大さじ1杯弱(8g)
ねりごま	大さじ1杯弱(14g)
りんご酢	小さじ1と1/2(8g)
ぬちまーす	ひとつまみ(1g)
醤油	小さじ1杯弱(5g)

<作り方>

- ① はんだまは葉をつまんで、1.5cmくらいに切る。
- ① きゅうり、キャベツは千切りにする。
- ② それぞれの野菜をゆでる。
- ③ 調味料を混ぜ合わせてごまだれを作る。
- ④ ゆでた野菜とツナをごまだれであえて完成。



献立のポイント 「はんだま」

献立に使われているはんだまは、うるま市産のはんだまを使用しています。はんだまは葉の表が緑色、裏が赤むらさき色をしていて、加熱するとぬめりが出るのが特徴です。ゆでてあえもの、ぞうすい、汁の具にすると、ほんのりむらさきに色づきます。原産地の熱帯アジアから中国を経由して日本に伝わったとされています。ビタミンB₂、A、鉄分を多く含み、葉の赤むらさき色にはポリフェノールが含まれ、抗酸化作用があるといわれています。沖縄では、古くから「不老長寿の葉」といわれ、民間療法薬として活躍してきました。

栄養士 田中先生より



児童のみなさんへ
おうちに持って帰ってね!

親子で食育・健康づくり

ランチョンマット10月号

琉球大学ゆい健康プロジェクト
平成27年10月発行

-琉球大学ゆい健康プロジェクトからのお知らせ-



琉球大学ゆい健康プロジェクトって?



ゆい健康プロジェクト（健康行動実践モデル実証事業）は沖縄県が琉球大学に委託し、沖縄県、市町村行政、小学校、琉球大学が連携して行っている食育・健康づくりのプロジェクトです。

くわしくはホームページを検索!
<http://www.yuima-ru.med.u-ryukyu.ac.jp/>



ゆるキャラが「おきなわ野菜」を紹介するよ♪
楽しく野菜を学ぼう!

ゆい健康プロジェクト
オリジナルキャラクターたちが野菜の働きや栄養について、毎月紹介するよ!これであなとも野菜博士☆



ゆい健康プロジェクトの食育の取り組みは4つ♪

①野菜たっぷり塩分控えめの給食を子どもたちへ!



毎月19日の「食育の日」に提供!
そのレシピもご家庭へ情報提供します!

②食と健康の情報を提供



🎵 今が初月号 🎵

給食のヘルシーレシピや健康の情報(ランチョンマット)を配布!
島野菜のレシピ本もプレゼント!

③あなたの結果がわかる!
食事調査



食事調査の結果は、個人ごとに返却!
自分自身の食事内容がわかります!

④食や健康に関する講演会

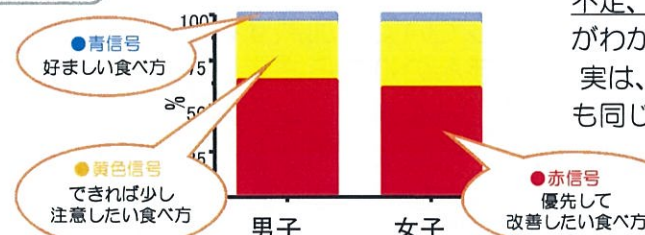


食事調査の結果説明会や食育講演会などを学校や地域の公民館などで実施!

どうして食育が必要なの?

子どもも大人も
野菜不足で食塩を取り過ぎている!?

沖縄の小学生2,307名の結果
食塩の例



2013年に沖縄県内の小学生2,307名に食事調査*を行ったところ、5割から7割の児童が野菜不足、食塩を摂り過ぎている可能性があることがわかりました(左の図)。

実は、子どもたちだけでなく、大人のみなさんも同じような結果でした。

子どもの頃から食育・健康づくりを行うことが重要といえます。

*食事調査票(BDHQ): 東京大学 佐々木敬教授開発



制作：うるま市立与那城学校給食センター
制作協力：琉球大学ゆい健康プロジェクト
発行月：平成27年11月



～本日のメニュー～

牛乳、黒糖パン、☆ポトフ、☆おからサラダ、チーズ

給食1食分の…
やさいの量：178g
しおの量：2.2g
**野菜たっぷり！
減塩メニュー**

<ポトフ：5人分>

「火にかけた鍋」という意味の
フランスの家庭料理です。



<材料>

- | | |
|--------------|-----------------------|
| じゃがいも・・・300g | こめ油・・・小さじ1/2強 (2.5) g |
| にんじん・・・50g | チキンブイヨン 15g |
| たまねぎ・・・125g | 日本酒・・・小さじ1 (5g) |
| 大根・・・125g | うすくちしょうゆ・小さじ1/2 (3g) |
| キャベツ・・・75g | 白こしょう・・・少々 (0.15g) |
| ブロッコリー・・・75g | ぬちまーす・・・小さじ1/2強 (4g) |
| 豚肉・・・40g | |
| ウィンナー・・・60g | |



<作り方>

◎下準備
・ブロッコリーは下茹でする。

- ① じゃがいも、にんじん、たまねぎ、大根、キャベツを食べやすい大きさの角切りにする。
- ② 鍋を熱し、こめ油をいれ、豚肉、日本酒を入れて炒め、にんじん、たまねぎも入れ、軽く炒める。
- ③ ②の鍋にチキンブイヨンと水を入れ、じゃがいも、大根、キャベツ、ウィンナーを入れて煮込む。
- ④ 材料に火が通ったら、ぬちまーす、うすくちしょうゆ、白こしょうで調味して、最後に下茹でしたブロッコリーを入れる。

<おからサラダ：5人分>

<材料>

- | |
|-----------------------|
| おから・・・100g |
| キャベツ・・・75g |
| コーン・・・15g |
| きゅうり・・・25g |
| ハンダマ・・・25g |
| りんご・・・75g |
| ツナ・・・10.5g |
| マヨネーズ・・・大さじ3強 (40g) |
| うすくちしょうゆ・小さじ1/2強 (4g) |
| さんおんとう・・・小さじ1/2弱 (1g) |
| ぬちまーす・・・少々 (0.5g) |



<作り方>

「おから」には、
食物繊維やカルシウム
がたっぷり！

- ◎下準備
- ・おからは蒸して冷ます。
 - ・きゅうり、キャベツ、ハンダマを千切りにして茹でて冷ます。

- ① りんごは皮を剥いて小角切りにする。
- ② すべての材料を一旦冷蔵庫で冷やす。
- ③ 冷蔵庫で冷やした材料とツナ、調味料（さんおんとう、ぬちまーす、うすくちしょうゆ、マヨネーズ）を和える。

◎今日の給食のポイント「ハンダマ」◎

今月の「野菜たっぷりメニュー」に入っている県産野菜の「ハンダマ」について紹介します。ハンダマは、不老不死の葉とも呼ばれ、沖縄では古くから滋養強壯、疲労回復に効果があると言われ、葉や茎を煎じたり煮て食べたりしていました。ハンダマはビタミンB2、ビタミンA、鉄分、マグネシウムなどを多く含みます。ハンダマは生でも火を通して、どちらでも食べることができます。そのまま生で頂くとシャキシャキとしていますが、火を通すとヌルヌルとぬめりが出てきて、全く違った食感が楽しめます。今が旬の野菜なので、ぜひご家庭でも活用してみてください。



ダーマン
(ハンダマ)

～コラム～

おきなわの冬野菜をご紹介します♪



しま
島ダイコン

方言名：テークニ

おきなわざいらい だいこん
沖縄在来の大根です。
まるまる おお さまざま
丸々と大きく、様々な
かたち
形をしています。

ほうげんめい
方言名もおぼえてみてね♪



は
葉ニンニク

方言名：ヒルンクワ

かお
香りがやわらかく、葉はニ
は
らよりも歯ごたえがあり、
いたものむ やさい
炒め物に向く野菜です。

しま
島ニンジン

方言名：チテークニ

しま
島ニンジンとレバーや腎臓、
あかにくとともに煮こんだ汁物
に
赤肉とともに煮こんだ汁物
たいりよくぞうしん ちょうぼう
は体力増進として重宝され
ています。



引用元：
沖縄伝統的農産物データベースHP

通信欄

ランチョンマットや給食に関するご意見・ご感想をお寄せ下さい！



ベニー(紅イモ)

平成27年11月号

彩橋小学校 年 組 名前

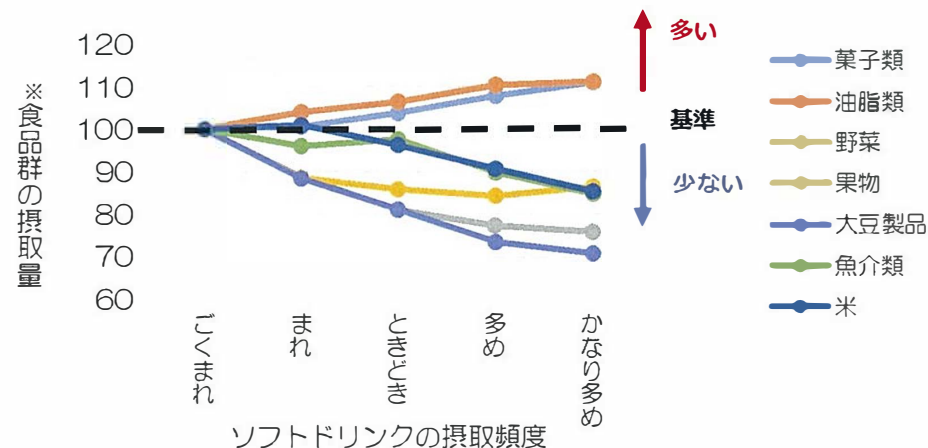
「ソフトドリンク」と「おかし」はともだちかも？

ソフトドリンク（甘い飲み物）をついつい飲み過ぎていませんか？
調査の結果、このようなことがわかっています。

ソフトドリンクをたくさん飲む人は・・・

- ① 油脂類とお菓子類をたくさん食べている
 - ② しっかりと食べてほしい魚介類や果物、牛乳・乳製品、野菜、大豆製品の摂取量が少なくなっている
- ➔ エネルギーを多く取り過ぎで、
きちんと取りたい栄養素が十分にとれていない

栄養と料理 2013年7月号：甘い飲み物：佐々木敏 東京大学大学院医学系研究科教授 より一部改編



※食品群の摂取量：「ごくまれ」の人の平均摂取量との比較
出典：Yamada M, et al. J Am Diet Assoc 2008; 108: 1997-2004



気を付けよう！

ソフトドリンクと脂（あぶら）やおかしは仲がいいようです。
ついつい、一緒に食べたくてしまうのかな？
日ごろから、とりすぎないように気をつけたいですね。

ゆい健康プロジェクト キャラクター紹介



パヤちゃん（パイア）

食べごろ：8～10月
特徴的な栄養素：ポリフェノール
ビタミンC

野菜嫌いなクイッチーを野菜好きへとみちびいていく野菜の仲間。栄養素のポリフェノールは血液をサラサラにし、シミやしわを予防する効果が期待されています！
野菜としてパイアを食べるのは沖縄だけです☆

ゆいけんドリル



おうちにあるお菓子（おかし）やソフトドリンクの栄養（えいよう）を調（しら）べてみよう！
左のような成分表（せいぶんひょう）がどこかにかかっているはずだよ！

栄養成分表示 ●●あたり

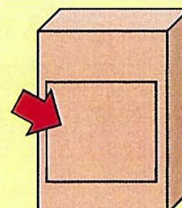
エネルギー	●● kcal
たんぱく質	●● g
脂質	●● g
炭水化物	●● g
ナトリウム	●● mg
カリウム	●● mg

ヒント

缶やペットボトルの側面



パッケージの裏側



商品名（しょうひんめい）：

栄養成分表示（えいようせいぶんひょうじ）

あたり

・ エネルギー	_____ kcal
・ たんぱく質（しつ）	_____ g
・ 脂質（しつ）	_____ g
・ 炭水化物（たんすいかぶつ）	_____ g
・ ナトリウム	_____ mg
・ カリウム	_____ mg
・	
・	