

令和4年度

食育だより



12月



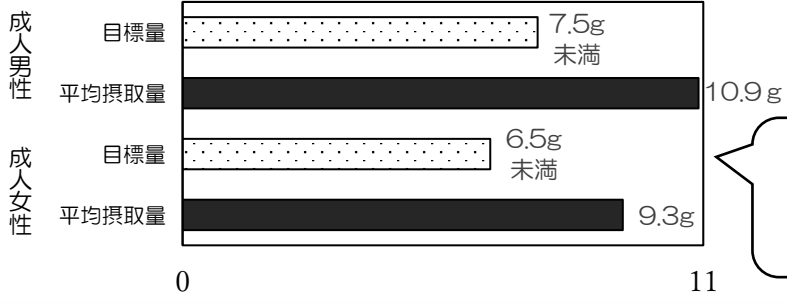
海田町立海田中学校 給食主任：岡 由似

今年も、残り1か月となりました。寒さも本格的になり、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期です。手洗い、うがい、規則正しい生活をして病気に負けない体をつくりましょう。

おいしく減塩のコツ

塩分のとり過ぎは、生活習慣病(がん、心臓病、脳の血管の病気など)にかかりやすくなる要因の一つです。

1日の食塩目標量と平均摂取量



目標量より男女共に多い

令和元年 日本人の食事摂取基準と国民栄養調査より

広島市では、生活習慣病予防等のため、1食当たりの食塩相当量を1ヶ月平均で小学校 2.0g 未滿、中学校 2.5g 未滿になるように努めています。食塩は、とり過ぎになりやすいので、ご家庭での食事でも減塩を心がけましょう。

家庭でもできる給食の減塩の工夫

〇だしをきかせる〇

だしの旨味を活かし、他の調味料の量を減らして減塩につなげています。



〇風味を活用〇

しょうが、にんにくなどを使用しています。



〇辛味や酸味を活用〇

七味唐辛子やレモン果汁、酢などを使用しています。

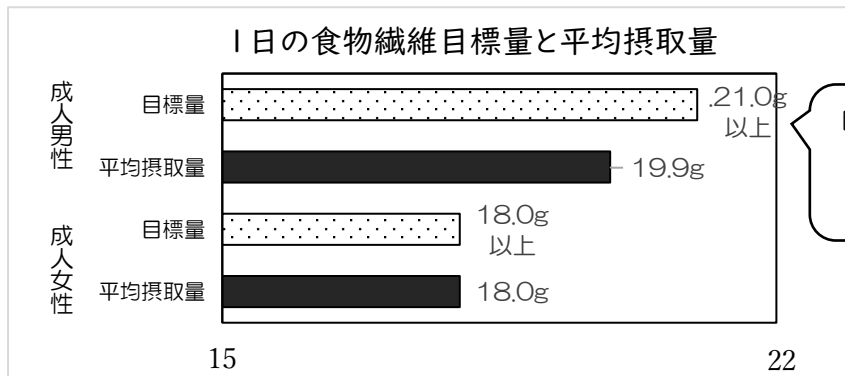


※食卓での工夫は、できることからコツコツと毎日の積み重ねが大切

しっかりとろう! 食物繊維



食物繊維は、腸の働きを整えたり、血中コレステロール値を下げたりする働きがありますが、現在の日本人の食事では、不足しているといわれています。学校給食では、食物繊維を多く含む食品を積極的に取り入れています。



目標量より男性は少ない

令和元年 日本人の食事摂取基準と国民健康栄養調査より

家庭でもできる食物繊維 アップの工夫

焼きそばに切干し大根を入れて食物繊維UP



せんちゃん焼きそば

歯ごたえのある切干し大根を和え物に



はりはり漬

ひじきと大豆とさつまいもを組み合わせる



岩石揚げ



チャレンジ! おうちで給食レシピ!



ゆずあえ

<材料4人分>

- | | |
|------|--------|
| はくさい | 大葉3枚 |
| 塩 | 少々 |
| にんじん | 小1/6本 |
| ゆず果汁 | 小さじ1/3 |
| 酢 | 小さじ1/3 |
| さとう | 小さじ1 |
| しょうゆ | 小さじ1/3 |

<作り方>

- ① 下ごしらえ
はくさい…短冊切りにしてゆでる
にんじん…せん切りにしてゆでる
- ② よく冷ました材料を〔内の調味料で〕あえる。

ゆず果汁と酢でおいしく減塩!