

給食だより 11月

令和6年11月勝田第二中学校

11月の目標
感謝して
食べよう

秋が深まってきました。朝夕も冷え込み冬もすぐそこにやってきました。季節の変わり目は、気温の変化から体調をくずしやすくなります。手洗い、うがいを忘れず行い、栄養バランスのよい食事を心がけ、健康管理に努めましょう。

勤労感謝の日



11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、もともと「新嘗祭(にいなめさい)」といって、米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。私たちは、普段何気なく食事をしてしまいがちですが、その裏には食べ物を育てる人や運搬をする人、料理をする人など、さまざまな人たちの働きがあります。あらためて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。

11月は地産地消月間です



多くの農産物が旬を迎えて、茨城の食べものもとってもおいしい季節になります。地産地消とは、地域で生産されたものを地域で消費することを言います。「茨城をたべよう」という茨城の特産物が書かれたマークを学校やお店などで見かけたことはありませんか？

家庭の日である毎月第3日曜日が「茨城をたべようDay」、そこから始まる1週間が「茨城をたべようWeek」といって、茨城の特産物を県民に知ってもらい、おいしく食べようという1週間になっています。

給食では茨城県産のものはもちろん、ひたちなか市の食材もたくさん使って地産地消に力を入れています。

今月の「茨城をたべようWeek」は11月17日(日)から11月23日(土)までです。県民みんなで県産食材を食べて地元を応援しましょう。



減塩を意識していますか？

茨城県民は、全国平均より食塩を多く摂取しており、生活習慣病という病気にかかってしまう県民が多い傾向にあります。塩分を取り過ぎると、塩分の濃さを薄めようと血液中に水分がたくさん取り込まれて血液の量が増え、その結果、血圧が上がります。高血圧になると、心不全や脳卒中、腎臓病などを起こすリスクが高くなります。日頃から減塩を意識し、できることから実施していきましょう。

塩分をとりすぎると…

① これはあなたの体の中のお話。塩分をとりすぎると、血管が狭くなり、血圧が上がります。また、水分が排出されやすくなり、脱水状態になります。

② 減塩の工夫。めんつゆは、お湯で薄めたり、めんつゆの代わりにめんつゆの素を使うと、塩分を減らせます。

③ バランスを保つ。塩分をとりすぎると、水分も排出されやすくなります。水分をしっかりとることで、塩分の濃さを薄められます。

④ 調味料は、使いすぎない。めんつゆの代わりにめんつゆの素を使うと、塩分を減らせます。

『いばらき美味しおDay』とは…

茨城県では、減塩であっても料理は美味しくできるということを県民に知ってもらうとともに、日頃から減塩に取り組んでもらえるよう、40(しお)を半分に減らした毎月20日を減塩の日「いばらき美味しお(おいしお)Day」として定め、2020年11月20日よりこの取り組みが始まりました。ひたちなか市の学校給食でも、この取り組みを実施するため、月の献立のひとつを「美味しお献立」として提供しています。

減塩の工夫

| | | | | |
|----------|-----------------|-----------|----------------|-------------|
| うま味を利かせる | 酢や香味野菜、香辛料を活用する | 麺類のスープは残す | 調味料の使い過ぎに気を付ける | 加工食品をとり過ぎない |
|----------|-----------------|-----------|----------------|-------------|

11月の給食について

- ★茨城県産の食材を使った料理を積極的に取り入れています。茨城の恵みごはん、茨城県産厚焼き玉子、からしあえ、さつまいもカレー、小松菜サラダ、ローズポークメンチカツ、かみかみミネストローネ、さばのつみれ汁、納豆、ごまあえ、秋の味覚シチュー、つくば鶏のチキンカツ など
- ★11月20日に【茨城県内全校一斉いばらき美味しお給食】を実施します。「美味しお給食」とは、少ない塩分でもおいしく食べられるように工夫した減塩の給食です。市の学校給食でも、全校一斉に減塩の工夫がされた献立を提供します。【メニュー名】茨城の恵みごはん 牛乳 茨城県産厚焼き玉子 からしあえ
- ★給食を通じた国際理解の一環として、台湾献立を取り入れます。ごはん、牛乳、台湾風鶏のから揚げ、酸辣湯、春雨のごま炒め、台湾バナナから揚げには、「五香粉(ウーシャンフェン)」というスパイスを使います。八角・シナモン・花椒(ホアジャオ)・クローブ・陳皮などの5種類のスパイスがブレンドされています。

かぶとハムのサラダ

＜1人当たり＞
エネルギー 36kcal
食塩相当量 0.6g

【材料】(4人分) <作り方>

- かぶ(葉なし) 100g
- ハム 40g
- 小松菜 80g
- にんじん 20g
- サラダ油 大さじ1/2
- 酢 大さじ1/2
- 塩 一つまみ1.2g
- こしょう 少々

- かぶは皮をむき、薄いちょう切りにし、にんじんは千切り、小松菜は3cm幅に切る。
- ハムは短冊切りにする。
- ①の野菜をそれぞれさっと茹でて冷まし、水気をよく切っておく。※電子レンジで加熱する場合は500wで約2分
- ②の調味料を合わせてドレッシングをつくり、③の野菜とハムを加えて、和える。

★ シャキシャキで甘みのある「かぶ」をお酢の酸味を活かしたドレッシングで和え、さっぱりとしたサラダに仕上げました。ハムを加えることでうま味も加わり、少ない塩分でも美味しく感じられます。