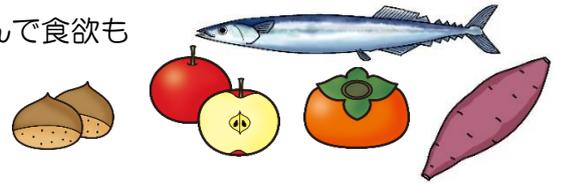




# 食育だより

令和3年10月4日発行 No.7  
ひたちなか市立勝田第二中学校  
<6月は食育月間・毎月19日は食育の日>

秋も深まってきました。天気のいい日はさわやかで、空気もすんで食欲も増しそうです。食欲の秋、収穫の秋です。



## 知っていますか？「いばらき美味しおDay」

茨城県では昨年11月に、県民の生活習慣病の予防を推進するため、

$40 \times \frac{1}{2} (\text{半分}) = 20$ で

毎月20日を、減塩の日

「いばらき美味しおDay」

として制定し、減塩の取り組みを推進しています。

減塩料理でもおいしくできるとい意味が込められています。

### みんなでおいしく減塩しよう！

毎月20日は

# いばらき 美味しお Day

減塩  
の日  
です！

### 減塩のコツ

#### <食べる時>

1. しょうゆやソースは、「かける」のではなく「つける」。
2. 買った弁当や総菜のしょうゆやソース、ドレッシング等は半分にする。
3. めん類のスープは半分以上残す。
4. みそ汁、つくだ煮、漬け物は、今、食べている量の半分以下にする。
5. ふりかけは使わない。



#### <作る時>

6. ウィナーやハムなどの食肉加工品は使う回数を減らす。
7. 魚の干物や練り製品は生魚に替え、薄味に調理する。
8. 味付けに酸味(酢・レモン汁など)や香辛料(こしょう・唐辛子など)を活用し、しょうゆや塩の量を減らす。
9. 顆粒だしより天然だし(煮干しやかつお節など)を使用する。

#### <料理や食品を選ぶ時>

10. 栄養成分表示の食塩相当量を確認して選ぶようにする。



### 茨城県民は塩分摂取量が多い！

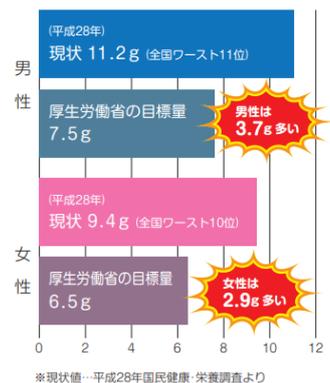
本県は、心疾患や脳血管疾患など生活習慣病による死亡率が全国に比べ高く、その要因の一つである塩分摂取量も国が定める目標量を大幅に超えています！

濃い味付けに慣れていませんか？  
つついしょっぱいものを食べていませんか？  
この日を機会に減塩しよう！

### おいしく減塩するコツ



### 塩分摂取量の比較



### 嘯むかむレシピコンテストのお知らせ

茨城県歯科医師会主催の、嘯むかむレシピコンテストが実施されます。レシピのテーマは「いわし」です。おいしくて嘯む回数が増えるレシピを考えて応募してみませんか。

募集期間は令和3年10月1日から令和3年12月10日(必着)です。詳しい内容は、茨城県歯科医師会のHP(<http://www.ibasikai.or.jp/>)をご覧ください。

※コンテストについてのお問い合わせ、応募は茨城県歯科医師会宛に直接お願いします。

# ひたちなかをたべよう ~ひたちなか市で作られている野菜について知ろう~

## 10月は

# キャベツ

キャベツ / キャビッチ  
Kyabetsu / Cabbage



ひたちなか市でも、キャベツが作られており、10月の給食では、一部の学校で佐野中学区の砂川さん、一中学区の二川さん、二中学区の照沼さんが作ったキャベツを食べることができます。

茨城県は、キャベツの出荷量全国第4位です。5月から7月頃にとれる春キャベツと10月から1月頃にとれる冬キャベツがあります。サラダなどの生食用ではシャキシャキとした食感の春キャベツが好まれ、寒さで甘みが増した冬キャベツは、煮込み料理に多く使われます。

### 春キャベツと冬キャベツの違い

### どんな栄養があるの？

キャベツの栄養素で代表的なものがビタミンUです。別名キャベジンと呼ばれます。胃腸薬の成分としても知られており、胃の粘膜を保護する働きがあります。

またビタミンCも豊富で、免疫力をアップしてくれます。



### キャベツの成長

種まき。  
水やりが重要。



種まき後、約10日

芽が出て、苗が育ったら、畑に植える。  
葉が大きく育つ。



約20日後

葉が立ち上がり、結球し始める。



約60日後

手で押して、しまっていれば収穫OK。



約100日後～ 収穫

### 芽キャベツって 小さなキャベツ？



芽キャベツは、大きくならないうちに収穫した小さなキャベツではありません。

茎の先端にある葉の付け根にピンポン玉位の大きさの芽がつき、一株にたくさん実ります。

### キャベツの種類は たくさんあります

レッドキャベツ(紫キャベツ)・グリーンボール・サボイキャベツ(ちりめんキャベツ)・プチボールなど、食生活に合わせた新種が作られています。スーパーをのぞいてみましょう。