

給食だより



ひたちなか市立学校給食センター

2月の目標
健康な食生活について考えよう

私たちは食べることによって、体をつくり、活動するためのエネルギーを得ています。健康な体づくりのためには栄養バランスを考えて、いろいろな食品を食べることが大切です。

食生活の乱れは様々な病気を引き起こす原因になります。バランスの良い食生活と適度な運動、規則正しい生活を心がけましょう。

大豆のよさを見直そう!



節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。

大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄……貧血予防
- カルシウム・マグネシウム……丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1……糖質代謝に関与
- 食物繊維……便秘予防
- 大豆イソフラボン……骨粗しょう症予防
- オリゴ糖……便秘予防
- サポニン……抗酸化作用※
- レシチン……動脈硬化予防※



※ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。

減塩を意識していますか?

食塩（ナトリウム）のとり過ぎは、生活習慣病の原因になることがわかっています。厚生労働省では右下の表のように目標量を定めていますが、最近の調査によると3g程度上回っている現状があります※。日ごろから「減塩」を意識し、できることから実践していきましょう。



※厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要」
(20歳以上の食塩摂取の平均値 10.1g, 男性 10.9g, 女性 9.3g)

1日の食塩相当量の目標量

	男性	女性
6~7歳	4.5g未満	4.5g未満
8~9歳	5.0g未満	5.0g未満
10~11歳	6.0g未満	6.0g未満
12~14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」より



減塩の工夫

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

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!

<2月の給食>

今月も、特色のある献立や料理を取り入れています。



日本の伝統的な食文化を伝える献立

- ・節分の行事食（いわしのしょうが煮、福豆）2日

地域の特産品を使った料理や郷土料理

- ・茨城県産の白菜を使った料理（白菜と肉団子のスープ）10日
- ・ひたちなか市のB級グルメ（那珂湊塩焼きそば）15日
- ・山形県の郷土料理（山形いも煮）21日



児童生徒が考案した料理

- ・令和3年度つくろう料理コンテストの最優秀賞受賞献立から
勝田一中 2年 袖山 亜彩美さん考案の料理（貝だくさんミルクみそスープ）25日

受験生応援献立

- ・ゲン担ぎの料理（みそかつ）9日

いばらき美味しおDay 献立

- ・ごはん 牛乳 ビーンズカレー 茎わかめサラダ14日



★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を半分に減らした20日を減塩の日「いばらき美味しおDay」として決めました。本市の学校給食でも、この取り組みを実施するため、今月から月の献立のひとつを「いばらき美味しおDay 献立」とすることにしました。