

令和5年度

2月 給食だより

ひたちなか市立大島中学校

令和6年2月

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。

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)

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>
-----------------	------------------------	------------------	-----------------------	--------------------

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

「豆」をもっと好きになろう！

豆は、日ごろの食生活で不足しがちな栄養素を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。

成長期にとりたい栄養がたっぷり！



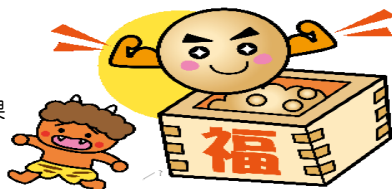
豆類は、体をつくるもとになるたんぱく質や、おなかの調子を整える食物繊維を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。

大豆のよさを見直そう！

2月3日は節分です。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。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

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

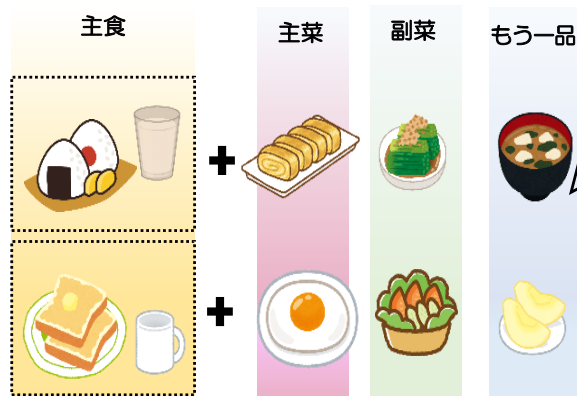
- 鉄.....貧血予防
- カルシウム・マグネシウム
- ビタミンB1疲労回復効果
- 食物繊維...便秘予防



- 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

自分の食事バランスをチェックしてみよう!

元気に充実した1日を過ごすためには、1日3食バランスのとれた食事をとることが大切です。朝は時間がなく、手軽なもので食事を済ませてしまう人もいるかと思いますが、朝ごはんは、午前中の活動のエネルギー源になるため、まずは何か食べるということが基本になりますが、栄養バランスに気を付けることも重要です。自分の朝ごはんを、主食、主菜、副菜、もう一品(汁物や飲み物)に分けると、献立の栄養バランスを調べることができます。普段の朝ごはんの栄養バランスをチェックしてみましょう。



牛乳の栄養と大切さ

牛乳は、たんぱく質、脂質、カルシウム、ビタミン等をバランスよく含んでいます。また、牛乳のカルシウムは体内での吸収率が高いため、成長期の子どもたちの骨の形成に効果的です。休日にも牛乳を積極的に飲むようにしましょう。

カルシウムの多い食べ物



茨城をたべよう

白菜



茨城県は、日本一の白菜の生産量をほこり、おもに県西部地区を中心に栽培されています。白菜の大部分は水分ですが、「ビタミンC」やお腹の調子を整えるはたらきのある「食物繊維」も多く含まれています。冬の白菜は、寒さから身を守るために、葉に蓄えられたでんぷんをブドウ糖に変化させることで、凍結を防いでいます。これにより甘味が増し、この時期の白菜はよりおいしくなります。



2月の給食について



- ★節分の行事食を取り入れています。いわしの生姜煮、みそ大豆(2/6)
- ★受験生応援献立(ゲン担ぎの料理)としてソースかつ(2/21)やいよかんゼリー(2/27)を取り入れています。



<お知らせ> 北海道産ホタテ貝柱の無償提供について

2月5日(月)の給食に、北海道産ホタテ貝柱が無償提供されます。これは、今般の国際政治情勢の変化にともない、輸出用ホタテ貝が日本国内に滞留し市場価格が下落している状況があることから、「日本海老協会」が実施する生産者応援プロジェクトに賛同し行われるものです。

★無償提供のホタテは、「ほたてのクリームシチュー」として給食で提供します。

作ってみませんか ~今月の献立から~ 「こんにゃくサラダ」 2/20(火)

材料 <4人分>

- ・鶏ささみ 20g (または、鶏むね肉)
- ・サラダこんにゃく 80g
- ・キャベツ 大1枚(80g)
- ・小松菜 2株(80g)
- ・人参 1/6本(20g)
- ・サラダ油 小さじ2
- ・酢 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1強
- ・砂糖 小さじ1
- ・白いりごま 小さじ2
- ・塩 少々

<作り方>

- ① 鶏ささみはゆでて冷まし、食べやすい大きさに裂いておく。
- ② サラダこんにゃくは流水で洗い、水を切る。
- ③ キャベツは短冊切り、小松菜は3cm幅に切り、にんじんは千切りにする。
- ④ ③で切った野菜をそれぞれゆでて、冷まし、水気をよく切る。電子レンジを使用する場合は500Wで約2分加熱する。
- ⑤ Aの材料を全て混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑥ ①の鶏肉、②のサラダこんにゃく、④の野菜を⑤のドレッシングで和える。

鶏肉のうま味や、香ばしいごまの風味を生かすことで、少ない塩分でもおいしく感じられます。こんにゃくのつるんとした食感で、食欲がない時でもさっぱり食べられるサラダです。

