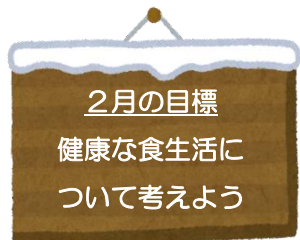


給食だより 2月

令和5年2月 ひたちなか市立田彦中学校

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。

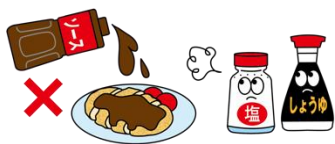


1日の食塩相当量の目標量

	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

※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>
-----------------	------------------------	------------------	-----------------------	--------------------

「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。



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、福豆)
- ★地域の郷土料理を取り入れています。
 - ・ひたちなか市のB級グルメ(那珂湊焼きそば)
 - ・広島市の郷土料理(大河鍋)
- ★児童生徒が考案した料理を取り入れています。
 - ・令和4年度つくろう料理コンテストの最優秀賞受賞献立から市毛小 6年 山口 萌愛さん考案の料理(茨城の美味しい野菜豆乳スープ)
- ★受験生応援献立(ゲン担ぎの料理)としてソースかつを取り入れています。

大河鍋は、広島市南区の大河地区に伝わる「のり」を使った郷土料理です。



美味しく減塩♪ 美味しおレシピ



小松菜サラダ



<1人当たり>
エネルギー 81kcal
塩分 0.3g

<作り方>

【材料】(4人分)

- ・ツナ缶 1缶
- ・小松菜 1/2袋(100g)
- ・キャベツ 2枚(100g)
- ・にんじん 1/6本(20g)
- ・サラダ油 小さじ2
- ・酢 小さじ2
- ・塩、こしょう 少々

- ①小松菜は3cm幅、キャベツは短冊切り、にんじんはせん切りにする。
- ②野菜をゆで、冷ます。(電子レンジを使う場合は、500Wで2分加熱する。)
- ③調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ④野菜、ツナをドレッシングであえる。

★サラダにツナやハムを入れると旨味が加わり、少ない調味料でもおいしく食べられます。

<お知らせ>市では、コロナ禍における物価高騰の影響を受ける家庭の負担を軽減するため、2月・3月の給食費を無償化します。