

今月の食育目標

茨城の特産物を知ろう。好き嫌いをしないで食べよう。

いばらき美味しおDay(減塩の日)

みなさんは、『いばらき美味しおDay』という取り組みを知っていますか？

茨城県では、毎月20日を「いばらき美味しおDay(減塩の日)」と定めています。

食塩は、生命活動を維持するために必要な栄養素ですが、とりすぎると、生活習慣病の発症や重症化の可能性があります。将来にわたって健康な生活を送るため

にも、減塩を心がける必要があります。

減塩をしてみませんか？

厚生労働省が定める食塩摂取量の1日の目標量は、6～7歳で4.5g未満、8～9歳で5g未満、10～11歳で6g未満、12～14歳男性で7g未満、女性で6.5g未満とされています。日本人は塩分をとりすぎているため、健康のためには塩分をひかえて、薄味で素材のうまみを感じられるようにすることが大切です。

おいしく減塩する4つのポイント

食事からの塩分の摂取量を減らすポイントをご紹介します。

1 きちんと計量する

調理をする時は、計量スプーンやカップなどを使って、調味料や食材を正確にはかる習慣をつけましょう。分量の調理では、気づかないうちに調味料を使いすぎる原因になります。



2 調理法や味つけを工夫する

素材やだしのうまみを生かしたり、酸みや辛みを効かせたり、香味野菜を使ったり、油を使った料理でこくをつけたりすると、満足感が高まり、薄味でもおいしく食べられます。



3 食べ方を工夫する

ラーメンやうどんなどの汁は残したり、みそ汁は実たくさんにして食べる回数や汁の量を減らしたり、揚げ物のソースやしょうゆはひかえたりするなど、できることをしましょう。



4 カリウムを含む食品を食べる

カリウムは、野菜、いも、果物などに多く含まれていてナトリウムを排泄しやすくする働きがあります。水にとけやすく、調理によって損失しやすいため、工夫してとるようにしましょう。



11月20日は「茨城県全校一斉 いばらき美味しお給食」

本校では、18日(月)に実施しました。

○11月18日(月) 提供 献立○

麦ご飯 牛乳 豚肉のブルーベリー炒め

のりええ 茨城野菜塩こうじスープ

(ポイント)

*塩こうじのうま味で減塩効果!

*茨城県産食材をたくさん使用!

*海苔の香りで薄味でも満足!



給食レシピ

茨城野菜塩こうじスープ

【材料・分量】4人分

- こうや豆腐 20g
- ベーコン 40g
- にんじん 40g(1/4本)
- はくさい 120g(2枚)
- えのきだけ 32g(1/3房)
- 長ねぎ 20g(1/4本)
- 鶏がら 5.6g(小さじ2)
- しょうゆ 8g(小さじ2)
- 塩こうじ 22g(大さじ1)
- こしょう 0.04g(少々)
- 水 520g(3カップ)

【作り方】 (11月20日に給食で提供したもの)

- ①こうや豆腐は戻して、細きりに切る。
- ②人参は、いちょう切にする。白菜は、ざく切にする。えのきだけを3cmに切る。長ねぎは、小口切にする。
- ③鍋に水を入れて火にかけて、食材を入れる。
- ④食材がやわらかくなったら、調味料を入れて味を整えて完成。



給食では、玄米を入れています。

食塩相当量:0.6g(1人分)

保健・食生活に関するアンケート

へのご協力をお願いします

今年度2回目の『保健・食生活に関するアンケート』を実施させて頂きました。

任意の調査となっておりますが、本校の保健指導、食育指導に活用できるよう、より多くの回答を頂けると幸いです。

Googleformsでのアンケートとなっております。配信した楽メのURLや右下のQRコードからご回答頂けます。また、紙面での回答も受け付けています。どちらか一方の方法でご協力頂ければ幸いです。

紙面での回答をご希望の方は、連絡帳等で栄養教諭までご連絡ください。



(こちらからも回答頂けます)
<https://forms.gle/jLi7i9RLWF1BBjiD8>

10月28日(月)に小学部・中学部・高等部1年生の保護者の方を対象とした「給食試食会」を実施しました。ご参加頂いた皆様ありがとうございました。栄養教諭の講話については「衛生的に給食が作られていることが分かった」「参加できてよかった」、給食については「野菜がたくさんとれる給食だと思った」「レシピを教えてください」という意見を多く頂きました。今後とも学校給食運営にご協力をお願いします。

「かぜ」をひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からうつります。日頃から手洗いやうがいを行い、十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。



今年はかぜを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント

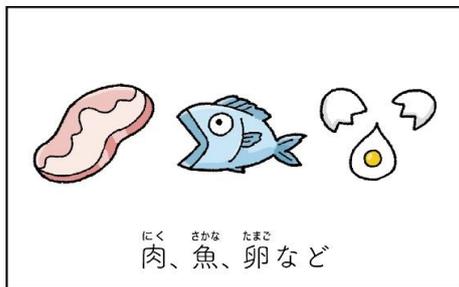
- 1 手洗いうがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

かぜをひいた時に 積極的にとりたい栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

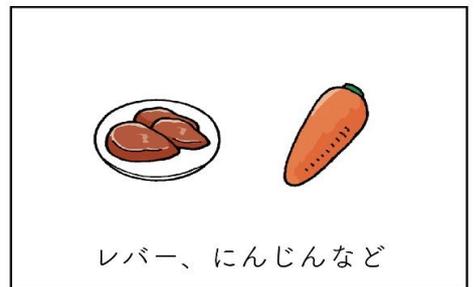
たんぱく質 を多く含む食品



炭水化物 を多く含む食品



ビタミンA を多く含む食品



冬至とかぜの予防

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると風邪をひかないといわれています。



冬に美味しい野菜を食べよう

