

2月給食だより

令和6年2月 1日
横浜市立元石川小学校
校長 野間 義晴

節分の翌日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒さは厳しい時季です。インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎など、この時季に流行しやすい病気の予防には手洗い・うがいを忘れずに、たっぷり睡眠をとって栄養バランスのとれた食事をとることが大切です。

2月の基準献立について

- * 節分の行事食を取り入れました。
《 揚げだいず、煮魚 》
- * 寒さに負けない食事として、からだを温める汁物・シチュー・煮物を取り入れました。
《 きつねうどん、呉汁、豚汁、かきたま汁、みそおでん、生揚げとだいこんの煮物、カレービーンズシチュー、野菜のスープ煮、肉団子と白菜のスープミネストローネなど 》
- * 旬の食品を取り入れました。
《 さば、はくさい、だいこん、こまつな、みずな、ほうれんそう、ブロッコリーかぶ、いよかん 》
- * 我が家の自慢料理の入賞作品を取り入れました。《 かつおそばろ 》

～お知らせ～

- 26日(月) りんごゼリー → セレクト給食(ヨーグルト又はりんごゼリー)に献立変更します。
*ヨーグルトかりんごゼリーを栄養などを考え自分で選びます。何を選んだか、ご家庭でも話題にしてみてください。

● 節 分 ●

節分は、季節の変わり目に行う節分祭の行事で中国から伝わりました。節分に行う豆まきは平安時代は12月の大みそかに行われていたといい、2月の節分に行うようになったのは室町時代に入ってからだそうです。また、ひいらぎの小枝の先にいわしの頭を刺して戸口に飾ったり、いわしを焼いて食べる習慣がある地域もあります。「福は内、鬼は外」のかけ声とともに、家族の幸せを祈るこの行事。ぜひ伝えていきたいですね。

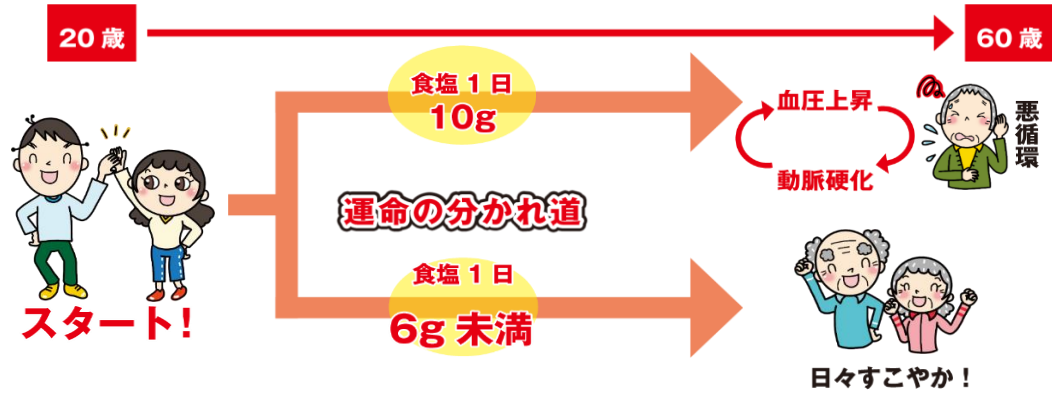


裏面あり

未来の自分を守る減塩のハ・ナ・シ

食塩—運命の分かれ道

日本を含む東アジアでは、食文化の影響もあり食塩をとる量が多い傾向があります。日本でも1975(昭和50)年以前は、成人で1日あたり15gほども食塩をとっていました。その後、減塩推進が進められ、2013(平成25)年に始めて1日あたり10gを切ることができましたが、以後は10g台で横ばい状態になっています。日本高血圧学会では、高血圧の予防のために、血圧が正常な人にも1日6g未満を勧めています。また世界保健機関(WHO)では、すべての成人の減塩目標を1日5gにしました。



1) 佐々木敏 (2015) 『栄養データはこう読む!』「第2章 こんなに大問題?! 食塩と高血圧」, 女子栄養大学出版部

健康相棒!

うま塩美と野菜とる蔵



食塩の量をセーブするには、①食事で使う食塩を減らす、②野菜をしっかり食べるの2つの作戦が効果的です。野菜に多いカリウムは体内の余分な食塩(ナトリウム)の排泄を促す働きがあります。セーブ&セーフ食塩と健康づくりの相棒、うま塩美と野菜とる蔵のアドバイスです。

サワー&スパイス★フラッシュ!

レモンなどの酸味やこしょうなどのスパイスを足すと、少しの塩味でおいしく食べられるよ!



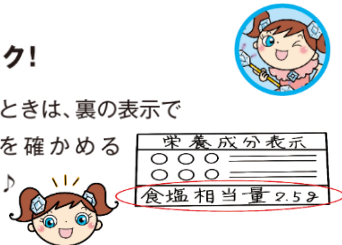
ダシダシ★ワンダー!

昆布、かつお節、しいたけなどだしの相乗効果で高まったうま味も減塩の強い味方だよ!



塩★チェック!

食品を購入するときは、裏の表示で「食塩相当量」を確かめる習慣をつけよう!



スープ★セーブ!

ラーメンやそばのつゆはおいしいかもしれないけど、飲み過ぎはセーブしてね!



モリモリ★熱ベジ

レンジでチンしたり、煮たりゆでたりして熱を通すとかさが減ってたくさん食べられるんだ。



ちょい足し★ベジアップ!

忙しいときも、カット野菜を使って、みそ汁などにちょい足し。ベジ量がアップするぞ!



ベジ★スタンバイ!

すぐに食べられるトマトやきゅうりなどをいつもスタンバイ。ねぎやにんじんは切って冷凍しておくで便利。

