



食育だより



令和6年
2月号

(毎月19日は食育の日)

横浜市立本牧南小学校 学校長 中村 宏 栄養教諭 西村美智子

立春を迎え、暦の上では春ですが寒さはまだまだ厳しいです。インフルエンザの流行もおとろえています。食事の前の手洗い、栄養バランスのとれた食事、そして十分な睡眠をとって元気に春を迎えましょう。



今月の献立について



○一年中で一番寒い時期なので、体を温める料理を多く取り入れました。

(豚汁・みそおでん・肉だんごはくさいのスープ・ミネストローネ・野菜のスープ煮・かきたま汁など)

○節分の行事食として、いわし・大豆を使った献立を取り入れました。(煮魚・揚げだいず)



○節分にちなみ、豆類・大豆製品を使った料理を多く取り入れました。

(呉汁・揚げ大豆・カレーピーンズシチュー・白玉ぜんざい・納豆・麻婆豆腐・きつねうどん・生揚げと大根の

煮物・黒みつかんのきなこ)



○新献立として我が家の自慢料理の入賞作品「かつおそぼろ」を取り入れました。

○旬の食品を取り入れました。

(さば・だいこん・ほうれんそう・ブロッコリー・みずな・はくさい・かぶ、いよかん)

本牧南小学校の独自献立について



○13日(火) 手作り「りんごゼリー」をプラスします。

○15日(木) ごはんが食べやすいように「SDGsふりかけ」をプラスします。

○20日(火) 「ミックスフルーツ」を手作り「みかんゼリー」に変更します。

○29日(木) 手作り「ひじきふりかけ」をプラスします。



☆1ヶ月を通して、横浜農協から地場産野菜を納入してもらいます。(こまつな・ほうれんそう・ねぎ)

2月3日は「節分」です。節分には冬と春を分けるという意味があります。みなさんの健康にも大きな分かれ道があるのをご存じですか。それは「食塩のとりすぎ」です。「小学生は塩のとりすぎなんて、まだ考えなくていいんじゃない?」「それは高血圧の大人の話でしょ」。いえいえ、そんなことはありません。今月はそんなお話をしてみます。

未来の自分を守る減塩のハ・ナ・シ

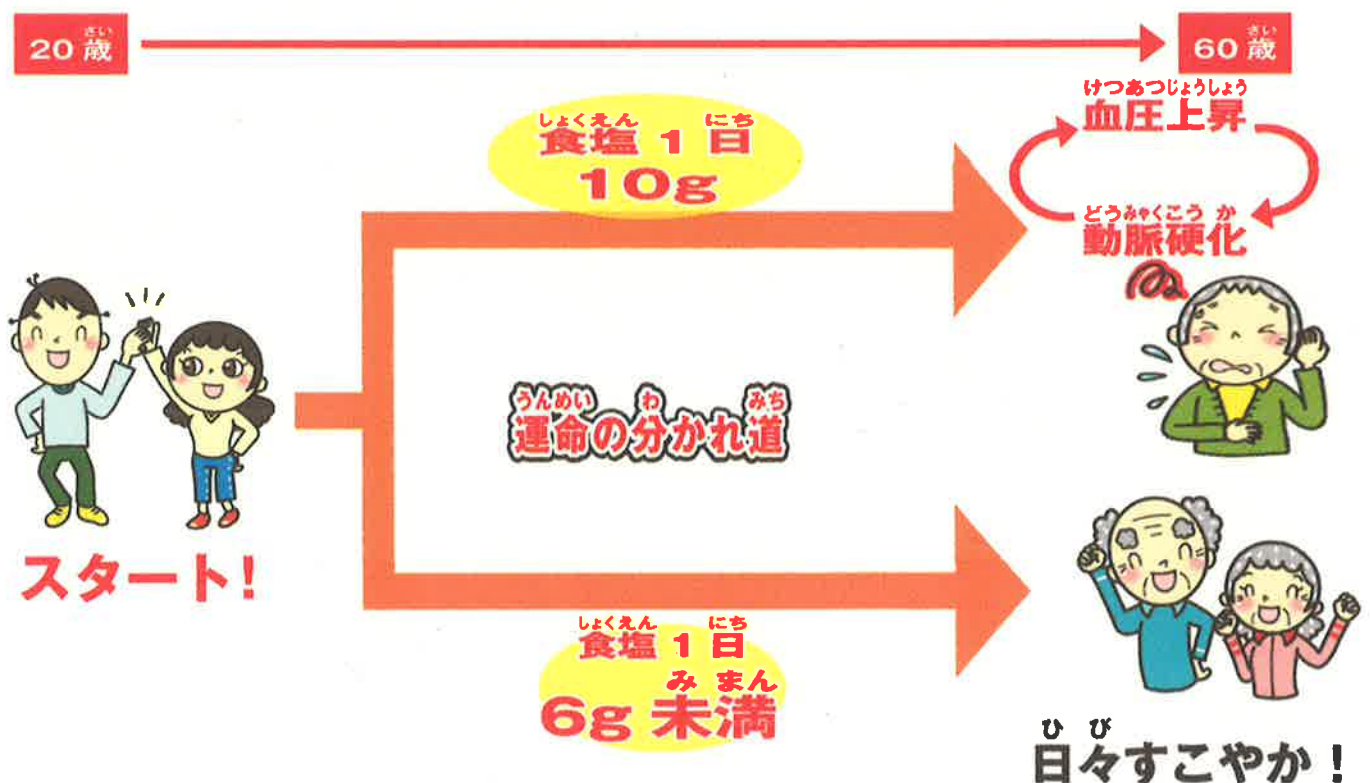


- 「あなたは生まれてから今まで何kgの塩を食べましたか?」
- 「あなたはこれから一生で何kgの塩を食べますか?」

血圧は大人になってから急に上がるものではありません。研究などにより、長い間に食べた食塩の総量が血圧の上昇に大きく影響を及ぼすことがわかっています¹。今、国をあげて「食塩のとりすぎを防ごう!」と呼びかけているのもそのためなのです。学校給食での減塩の取り組みについては4月号と5月号のおたよりに書きました。今、学校給食は1食全体で、小学校中高学年で2.0g未満、中学校で2.5g未満になるように作っています。

食塩一運命の分かれ道

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。



けんこうあいぼう
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♪

| 栄養成分表示 | |
|------------|-----|
| 〇〇〇 | 〇〇〇 |
| 〇〇〇 | 〇〇〇 |
| 食塩相当量 2.5g | |



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。



ちよいとし ★ベジアップ!



忙しいときも、カット野菜を使っ
て、みそ汁などにちよいとし。
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。



給食では食塩 2g をこえないように
だしやスープストックでうま味を出し
たり野菜はスープ煮やおひたしにして
かさをへらしてたくさん食べられるよ
うにしたり減塩でもおいしく
食べられるように工夫しています。



ツナとこまつなのスパゲティ

冬野菜がたっぷり食べられる
子どもたちに人気の給食メニュー
レシピをご紹介します

材料 4人分

| | |
|-------|----------------------|
| スパゲティ | 280g |
| ツナ | 200g |
| たまねぎ | 1こ(中サイズ 250g くらい) |
| しめじ | 1かぶ |
| にんにく | 4g |
| こまつな | 1わ |
| オリーブ油 | 小さじ1 |
| しょうゆ | 大さじ1弱 |
| 食塩 | 小さじ1/2 |
| 黒こしょう | 少々 |

作り方

- 1 たまねぎはうすぎり・にんにくはみじん切り
こまつなは2cmに切り、しめじはほぐしておく。
- 2 フライパンにオリーブ油を熱し、弱火でに
んにくをいため香が出たら、火を強めてた
まねぎをよく炒め、しめじを入れさらによ
く炒める。
- 3 こまつな・軽く油を切ったツナ・調味料を
入れて混ぜ、かためにゆでたスパゲティを
加え炒める。(水分の出方に応じてスパゲテ
ィのゆで汁で調節する)

ホットマリネ

材料 4人分

| | |
|-------|--------|
| キャベツ | 150g |
| かぶ | 100g |
| にんじん | 50g |
| 油 | 小さじ1 |
| さとう | 小さじ1 |
| す | 小さじ2 |
| 食塩 | 小さじ1/2 |
| 黒こしょう | 少々 |

作り方

- 1 キャベツ・にんじんはたんざく切り、かぶは
半月切りにする。
- 2 フライパンに油を熱し、にんじん、かぶ
キャベツの順に炒める。
- 3 調味料・黒こしょうを入れて炒め仕上げ。