



お家の方といっしょに読みましょう！ 食育だより

# ごはん まあだ!?

令和4年度10号 朝倉郡学校給食会

2月は「生活習慣病予防月間」です。生活習慣病は日本人の死亡原因の6割を占めると言われています。この機会に食事の面で健康によい食事が見直したり、摂りすぎ・不足しがちな栄養について、もっと知ったりしましょう。

2月は「生活習慣病予防月間」です

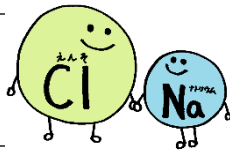
## 健康的な“塩分”の摂り方を知ろう



日本の食事は、塩やしょう油、みそなどの調味料がよく使われています。今、日本人は塩分を摂りすぎていると言われています。今回は、健康的な塩分の摂り方について知っていきましょう。

### 「塩」ってなあに？

料理に使う「塩」は、ナトリウムと塩素でできています。おもな栄養素がナトリウムになります。



### 食塩相当量 1日小5g~6g中6.5g~7gが目標

学校給食は、一食あたり小学校2.0g、中学校2.5g程度を目標に献立作成をしています。

### ナトリウムのはたらき

ナトリウムは、神経や筋肉を正常に動かしたり、体内の水分バランスを調整したり、など人間の生命維持に欠かせない栄養素です。日頃の食事で不足することはほとんどありません。

摂りすぎると、高血圧や心臓病などの生活習慣病のリスクを高めてしまいます。



写真の給食で一食の食塩相当量  
小学校 1.4g 中学校 1.7g

### 塩分の量を減らす工夫とは？

★だしでうま味アップ ★スパイスを使って、味付けにアクセントを ★旬の食材を使って、素材の味を生かす など  
工夫次第で塩分の量を調節することができます。ぜひおうちの食事でも取り入れてみましょう♪

## 豆腐を使ってふわふわに

## エプロンメモ ふわふわ親子煮



### 【材料】4人分

- 卵・・・3個
- 鶏肉・・・100g
- 豆腐・・・200g(1/2丁)
- 竹輪・・・40g
- 玉ねぎ・・・120g
- 干し椎茸・・・2枚
- ねぎ・・・20g
- サラダ油・・・適量
- 砂糖・・・大さじ1
- しょう油・・・大さじ2
- 料理酒・・・小さじ1
- 酒みりん・・・小さじ1
- 食塩・・・少々
- 水・・・100ml
- 片栗粉・・・小さじ1

### 【作り方】

- ①鶏肉は2センチの角切り、豆腐はさいの目切り、玉ねぎと干しいたけはスライス、竹輪は半月切り、ねぎは小口切りにする。
- ②卵をボウルに割り入れ、溶きほぐす。片栗粉は水で溶いておく。
- ③鍋に油をひき、鶏肉を炒める。次に水を入れ、玉ねぎと干しいたけを加え煮る。
- ④玉ねぎの色が透明になったら豆腐、竹輪、ねぎを加え煮る
- ⑤調味料で味付けし、水溶き片栗粉でとろみをつける。ぐつぐつしてきたら卵を回し入れる。
- ⑥卵に火が通ったら完成。



干しいたけの  
だしで減塩に！

## 給食室からこんにちは 「給食」についてみんなでも考えました

1月は給食感謝週間がありました。この1週間の中で、水が出ない1日を体験し、簡易給食も経験しました。水のありがたさを感じることができました。毎日食べている給食に目を向け、給食に関わる方に感謝の気持ちを手紙につづったり、給食のアンケートに取り組んだりして感謝の気持ちをふくらませました。今年度は、生活委員会のみなさんが考えた「給食アンケート」を小学部・中学部それぞれで行いました。集計結果を見てみると、みなさんが日頃からよく給食を見て・感じて・味わっていることがわかりました。とても嬉しく感じました。3月の給食はアンケートの結果をもとに、リクエスト給食を計画しています。中学部の生活委員会は組み合わせまで考え提出してくれたものを参考に作成しています。みんなで取り組んだものが形になるのを楽しみにしててくださいね♪



【写真】小学部給食ありがとう集会の様子