

☆ きゅうしょくだより ☆ 2月

伊万里市学校給食センター
小学校

暦の上では立春を迎え、少しずつ春の訪れを感じる時季です。冬の終わりに病気などにかからないよう、規則正しい生活を送りましょう。

和食のよさを知ろう！

日本では、主食のご飯にみそ汁などの汁もの、そして旬の食べ物などをおかずに組み合わせて、さまざまな食べ物を上手に献立にとり入れてきました。この日本型の食事スタイルは、栄養のバランスに優れ、ヘルシーな食事として今、世界から注目を集めています。

野菜や豆、いも、きのこ、
海そうが盛りだくさん



体によい成分をたくさん含む
魚介類と大豆

体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物せんいの宝庫です。日本ではゆでたり、煮たり、蒸したりする調理法がよく用いられ、油をあまり使わず、ヘルシーに仕上げることができます。

魚には体によいはたらきをする脂質栄養がたっぷり。血液をサラサラにし、脳の発育にも役立ちます。豆腐、なっとうなどの大豆加工食品もヘルシーなたんぱく質源として注目されています。

どんなおかずにも
合うご飯

水で炊くのでとてもヘルシー。量のわりにカロリーは少なめです。腹持ちもよく、一日のパワーの源となります。さらに米は大豆と組み合わせることで、良質なたんぱく質源にもなります。

給食は、日本型の食事「一汁三(二)菜」を基本にしています。給食を食べながら、この食事の基本形を覚えて、生涯の健康管理に役立ててほしいと思います。

みその力と具だくさんで
栄養満点のみそ汁

大豆発酵食品のみそは腸の調子を整え、免疫力も高めてくれるといわれます。具だくさんにすると1食の栄養バランスも整いやすくなります。だしをきかせて塩分ひかえめでいただきます。

せつ ぶん 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。

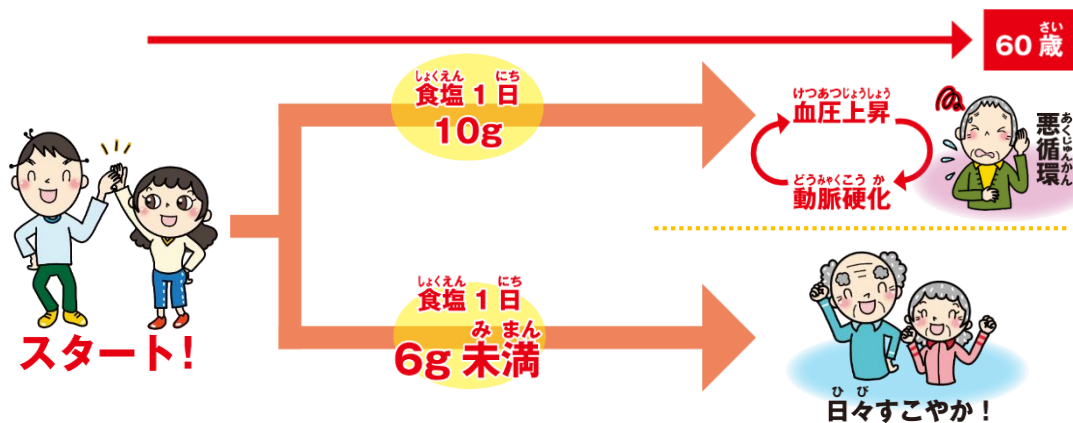
また、ひいらぎの小枝の先にいわしの頭を刺して戸口に飾ったり、いわしを焼いて食べる習慣がある地域もあります。

「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。



未来の自分を守る減塩のハ・ナ・シ

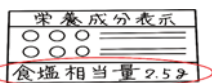
血圧は大人になってから急に上がるものではありません。研究などにより、長い間に食べた食塩の総量が血圧の上昇に大きく影響を及ぼすことがわかっています¹。今、国をあげて「食塩のとりすぎを防ごう!」と呼びかけているのもそのためなのです。今、学校給食は1食全体で、小学校中高学年で2.0g未満、中学校で2.5g未満になるように作っています。



減塩のポイント① 食事で使う食塩を減らす



- ☆レモンなどの酸味やこしょうなどのスパイスを利用する
- ☆昆布、かつお節、しいたけなどだしのうまみを利用する
- ☆食品を購入するときは、裏の表示で「食塩相当量」を確認する習慣をつける
- ☆ラーメンやそばのつゆはのみすぎない



② 野菜をしっかり食べる



☆野菜に多いカリウムは体内の余分な食塩の排出を促す働きがあります

参考文献：食育フォーラム

《2月の献立の中から、給食レシピを紹介します!》

☆☆ 白菜の即席漬け		○野菜の切り方・ゆで方	【その他】
分量 (4人分)		作り方	
白菜	650g	①白菜は、洗って1cmくらいに切ります。	
人参	20g	人参はせん切りにします。	
塩	小さじ2 (10g)	②①に塩をして、しばらく置きます。	
ゆず	1個分 (40cc)	③ゆずは、皮を薄く切り、せん切りにします。	
砂糖	大さじ2強 (20g)	実は、汁を絞ります。	
うすくちしょうゆ	小さじ1 (6cc)	④②の水気を絞り、砂糖・うすくちしょうゆ、③を加えて混ぜます。	
調理の紹介	・白菜の花が咲く前のものを即席漬けにします。		

給食では**2月13日(火)** 登場です。
おたのしみに。