



# 2月 ぱくぱくぱくぱく

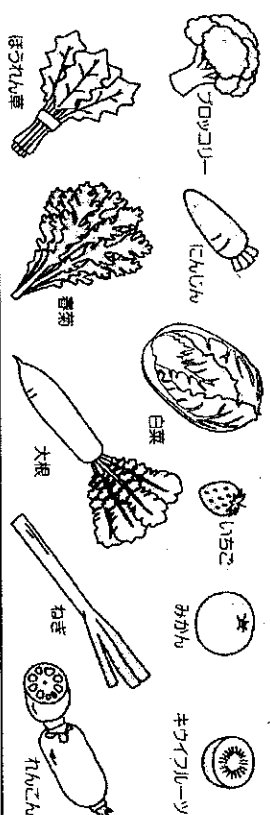
2020年 2月 鎮西学校給食センター 小川林

## 朝ごはん、寒さ負けしない体づくりを!

1年で最も寒い時期を迎えています。朝起きるのからいという人も多いと思いますが、寒さに負けない体をつくるためには、朝ごはんがとても大切です。なぜなら、睡眠中に行っているため、朝起床めたときはエネルギーが不足している状態です。体温も下がっているからです。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、1日を元気にスタートさせることができます。



## 旬の野菜や果物で風邪を予防しよう



野菜や果物には、風邪の予防に役立つビタミン類や機能性成分が多く含まれます。旬の野菜や果物をたっぷり食べて、風邪への抵抗力を高めましょう。

## 2月3日 節分

大豆をいったん煎豆をまいて皮(粥炊や栗糠を引き起こすもの)をはらい、福豆を食べて、1年の健康や無事を願います。家の戸口に飾るヒイラギイワシ(ヤイカガシ)は、ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギのトゲとイワシのにおいで、鬼を追い払います。



## 予定献立

※食材の仕入れ状況等によっては、献立内容に変更をすることがありますので、ご了承ください。

3日	ごはん いわしの生姜煮 クリームシチュー 味噌汁 節分豆	4日	ごはん チキンカレー コーンサラダ	5日	鮭わかめごはん 白菜と厚揚げの煮物 白玉団子汁	6日	ごはん 泉のパン粉焼き 味噌♡ヨネーヌ和え 豚肉と春雨のスープ	7日	ミルクパン(センター) 彩の野菜とキャベツのミニカット 小魚とチーズのサラダ 大根とベーコンのスープ
10日	ごはん 揚げきょうざ 豚キムチ にらたまスープ	11日	ごはん コッパン(給食会) ステイックポック フライドポテト(のり塩) 根菜ミネストローネ	12日	委託ごはん あじの更紗揚げ ごま和え 鶏ごぼう汁	13日	ごはん シーソール(センター) ミートボールのトマト煮 ♡カロニサラダ キャベツのスープ	14日	委託ごはん すき焼き風煮 三色なます
17日	委託ごはん 豚肉と冬野菜の煮物 水菜とごみねのすまし汁 ふりかけ	18日	ごはん 焼肉風♡チー 味噌汁	19日	ごはん かしわごはん ししゃもフリッター いかとびじきのサラダ	20日	かしわごはん 豚肉と蓮根のごまだれ和え 豆腐のすまし汁	21日	ごはん さばの味噌煮 たくあんのごま和え すいとん
24日	振替休日	25日	コッパン(給食会) ・(打上6年のみ)揚げパン フラソクフルト 野菜のオーロラソース和え 白菜と肉団子のスープ	26日	委託ごはん 麻婆豆腐 中華風酢の物	27日	ごはん ミルクパン(センター) どんかつ 野菜サラダ ベトナムのトマトソース煮 フルーツポーチ		

## 子どものころからの減塩が大切です!



生活習慣病の予防の一つは、食塩(ナトリウム)のとり過ぎを減らすこととされています。厚生労働省の日本人の食生活改善目標(2015年時点)では、1日当たりの成人で男性は8g未満、女性は7g未満の目標値を定めています。多くの人が目標値を超過している現状があります。大人になっても食習慣を変えようとするのは難しいことですが、子どもから食習慣を育てることは重要なことだからです。減塩意識を、ご家庭でもできることから取り組んでみませんか?

## 食塩摂取量を減らすには...

食塩摂取量の目標値(1日当たり)

性別	男性	女性
小学生(6-7歳)	5.0g未満	5.5g未満
中学生(8-9歳)	5.5g未満	6.0g未満
高校生(10-14歳)	6.5g未満	7.0g未満
中学生以上(12歳~)	8.0g未満	7.0g未満

※厚生労働省「日本人の食生活改善目標(2015年時点)」より

食塩量が少ない調味料や加工食品を選ぶ。 	汁物は臭たくさんにし、だしや食材のうま味を生かす。 	種類のスープは全部飲まずに残す。 
栄養成分表示を「塩分」で確認する。 	外食や市販の惣菜・弁当は塩分が高めなので、食べる量を調整する。 	香辛野菜、香辛料、酢やしょうゆなどの調味料を活用する。 
スナック菓子やせんべいなど塩分の強いお菓子は、量を決めて食べる過ぎない。 	調味料の付け過ぎ、かけ過ぎに気をつける。 	調味料の味に慣れず、食料本来の味を認識して、よく味わって食べることを大切に。 

## 調味料に含まれている塩分はどれくらい?

調味料	醤油(50%)	薄口醤油	米酢	味噌	かつおぶし	しょうゆ	しょうゆ	しょうゆ
大豆(50%)	2.6g	2.9g	2.2g	1.9g	1.5g	0.3g	0.5g	0.5g
小麦(50%)	0.9g	1.0g	0.7g	0.6g	0.6g	0.1g	0.1g	0.2g