**令和２年度　　南相馬市立幼小中学校食育広報　　　　令和２年２月発行〈第９号〉**

E071_JE031_101**「子どもたちの健やかな成長を願って」**

スマイル



**南相馬市教育委員会　℡０２４４―２４－５２８３**

**「いただきます。」**

　今日も校長室で検食の時間になりました。できたての給食を目の前にして，ここに至るまで様々な方々が関わってくださると，いつも思います。

　検食のため給食室から校長室まで運んでくださる養護教諭。おいしくできたての給食を食べてもらうために，一生懸命に作ってくださる給食調理員さん。栄養たっぷりの献立を考えてくださる栄養士の方々。給食に使用する食材を運んでくださる業者の皆さん。その食材を栽培したり，飼育したり、捕獲したり，製造したりしてくださっている方々。さらには，おいしい食材となるように研究してくださっている方々もおられます。

　その方々の思いをつないでできた給食です。その思いと，食材の命も一緒に，今日もおいしくいただきました。心を込めて，

**「ごちそうさまでした。」**





原町第二小学校長

山邉　彰一

高平小学校長

杉内　律子



**塩分のとり過ぎに注意しましょう！**



　塩分のとり過ぎは将来、生活習慣病や高血圧になるリスクが高くなり、脳卒中や心臓病を引き起こす原因にもなります。子どもの頃から濃い味に慣れてしまうと、大人になってからうす味にすることは難しくなります。福島県の食塩摂取量は全国ワースト２位であり、１日の目標量を大きく上回っています。健康のために、家族で減塩に心がけましょう。



福島県民の食塩摂取量（１日当たり）

男性１１.９ｇ　女性９.９ｇ

平成２８年国民健康・栄養調査/厚生労働省

* 知っていますか？食塩の摂取目標量

　日本人の食事摂取基準で食塩の摂取目標量が示されています。成人では、1日当たり男性7.5g未満、女性6.5g未満となっています。年齢・性別により差はありますが、3歳～5歳では1日当たり3.5g未満、６歳～１１歳では1日当たり4.5g～6.0g未満、12歳～１4歳では1日当たり6.5g～7.0g未満です。

１日の摂取目安

男性７.５ｇ未満　女性６.５ｇ未満

２０２０年版 食事摂取基準/厚生労働省

* 知らずにとっている塩分

作る過程で塩が必要なため、食品の中に塩分が含まれているものがあります。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| パ ン  　パンを主食にするときは、おかずの塩分を意識しましょう。「パンにハムエッグ」という組み合わせのときは、卵の味付けに注意！ | ハム・ウィンナー・ベーコンなど  　ウィンナーやハムを使うときは、汁物ならうまみと塩分を上手に利用して、味付けの塩をひかえましょう。サラダに使うときは、ドレッシングの量を少なめに。 | 練り製品  　煮物・鍋物に活躍のちくわやさつま揚げは、だしと一緒にうすめの塩味で煮て、うまみと塩分を引き出してから最後の味つけをしましょう。 |

**学校給食では・・・**

子どもたちが健康で過ごせるように、味付けはうす味にしています。和風の汁物は、煮干しやかつお節、昆布で丁寧にだしをとって調理しています。塩分計を用意して、汁物の塩分を確認してから出しています。



* 塩分を減らすための工夫



**＜ だしが大切です ＞**

　昆布や煮干し、かつお節はもちろん、干し椎茸や肉、魚、野菜など具材からもうまみがでます。具だくさんにすることで、塩分も減って一石二鳥です。

**だしのうまみで相乗効果**

**＜ 酸味を加えてみましょう ＞**



**酸味で味にメリハリを**

とり肉のレモンづけ

（塩分 １人分 0.8ｇ）



＜作り方＞

1. とり肉に片栗粉をまぶして揚げる。
2. Ａを鍋に入れて熱し、タレを作り①にからめてできあがり。

＜材料　1人分＞

とりもも肉切身・・６０ｇ

片栗粉・・・・・・・５ｇ

揚げ油

しょうゆ・・・・・・５ｇ

Ａ　さとう・・・・・・２.５ｇ

レモン汁・・・・・２.５ｇ

※レモンづけのタレは、豚肉や白身の魚にも合います。肉に片栗粉をまぶしてあるので、タレにとろみをつけていませんが、焼き物にかけるときは、タレに片栗粉でとろみをつけてください。

※揚げずに、フライパンで焼いても、おいしくできます。





**＜ 適度な辛みや香りで味にアクセントを ＞**





　生姜やにんにく、薬味を加えて辛みを効かせたり、ごまやナッツ類を利用して香ばしさをプラスするなど、風味や食感を活用しましょう。

**香りや刺激を感じて風味豊かに**

**★ちょっとしたことでも・・・**

刺身のしょうゆはちょっとだけ、餃子は酢をつけて、ラーメンの汁は飲み干さないなど減塩の工夫はいっぱい！

お菓子は小分けにして、袋の裏の塩分表示を見てみましょう。



揚げ物は一口食べてみて、そのまま食べられる時は、ソースなどをつけずにそのままで、素材の味を楽しみながら食べてみましょう。





**試験前日・当日の「勝負メシ」は？**

**まもなく県立高校**

**選抜試験スタート！**

**試 験 当 日 の 朝ごはん**

**試 験 前 日 の 夜ごはん**

♦当日は、脳のエネルギー源である「ブドウ糖」は必須！また、ここでも「ビタミンＢ1はとりたいですね。オススメはごはん。ゆっくりと吸収、消化され、エネルギーを長時間キープしてくれます。

（パン派の人は食パンがオススメ！）

バランスよく食べてほしいですが、

食べすぎには気をつけましょう。

♦よくかんで食べると脳が目覚めますよ！！

♦油が多いものや食物繊維が多いものなど消化の悪いもの、刺身など生ものはなるべく避けた方がいいかもしれません。緊張から胃腸の働きが低下して、消化不良や胃もたれを起こしやすくなるので気をつけましょう。



♦脳のエネルギーの「ブドウ糖（炭水化物）」、ブドウ糖の吸収を助ける「ビタミンＢ1（肉、魚、大豆製品）」、体の中から温まるもの、消化に良いものがオススメです。

♦よくかんで食べるとストレス解消に！！





**ごはん、焼き魚、たまご焼き、**

**納豆、ハム、野菜のみそ汁やスープ**　など



**豚肉の生姜焼き、シチュー、**

**鍋料理、煮込みうどん**　など

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 給食で使用している食材の生産地（２/１５～２/２２使用食材） | | | | | |
| 食材名 | 生産地 | 食材名 | 生産地 | 食材名 | 生産地 |
| 大根 | 千葉県、南相馬市 | グリーンカールレタス | 南相馬市 | にんじん | 千葉県 |
| キャベツ | 千葉県、愛知県、南相馬市 | なめこ | 宮城県 | 白菜 | 茨城県、南相馬市 |
| ねぎ | 南相馬市 | きゅうり | 南相馬市、高知県 | いよかん | 愛媛県 |