

食育だより

令和5年度2月発行
琴浦町立学校給食センター

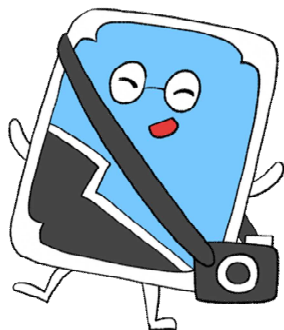


節分の翌日、2月4日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒い日が続きます。2月は、今の学年でのまとめに向けて、心身の健康の基礎となる食事の大切さについて、改めて考えてみませんか。

2/22 (木) は 惑星コトウラ給食!



年3回実施している 惑星コトウラ給食、もう覚えていただけましたか？ 未来を担う子どもたちへ、食を通して町の魅力を発信する取組です。「小さいくせに全部ある」今回の特別献立のオススメ食材をご紹介します。



【2月22日(木)の献立】

ごはん おからハンバーグ白ねぎソース
すいか漬けのごまあえ サメのかす汁
ふろしきチョコちゃん 牛乳

【源五兵衛すいか しょうゆ漬け】

白雪食品株式会社さんが製造されている、源五兵衛という品種の小さなすいかの漬物です。食感が楽しいすいか漬けを千切りにし、琴浦町産の野菜と一緒にごまあえにします。



【シュモクザメ】

漁の網を破ってしまうサメを食材として有効活用する、赤碕町漁業協同組合さんと給食センターが連携した取組です。船の上ですみやかに処理するため、サメの臭みは全くありません。



【ふろしきチョコちゃん】

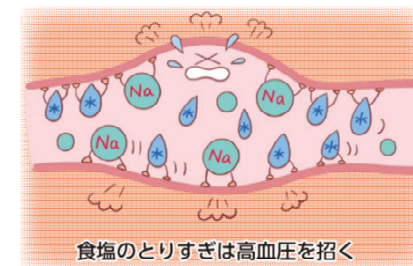
山本おたふく堂さんが製造されている、ハート型のかわいいデザートです。表面にコーティングされたチョコレートは甘すぎず、黒糖生地とあんことよく合う上品な味わいです。



食塩は生きていく上で欠かせないものですが、ふつうの食事では不足することはほとんどなく、逆にとりすぎは健康を害します。その理由と、とりすぎ対策について、知識を深めましょう。

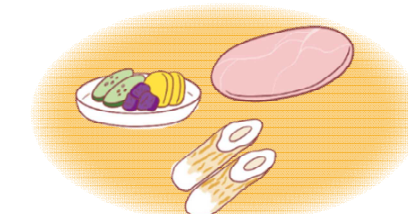
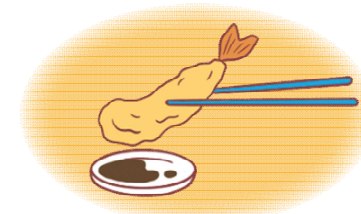
なぜ食塩のとり過ぎは体によくない?

食塩は、ナトリウムと塩素が結合した塩化ナトリウムです。ナトリウムには体の水分量を調整する働きがありますが、食塩をとりすぎると体内のナトリウム濃度が高くなり、この濃度を正常に戻すために、体は水分をため込もうとします。血液の量も増えて血管にかかる圧力が高まり、「高血圧」になります。高血圧の状態が続くと、脳卒中などの生活習慣病を招きやすくなるのです。「日本人の食事摂取基準 2020年版」では、男性7.5g/日未満、女性6.5g/日未満を目標量として設定しています。(最低限の必要量は1.5g/日)



食塩摂取量を減らすために

- めん類のスープ・汁は残す
- 調味料は「つけて」食べる
- 漬物や加工品は控える



身近な食品の食塩量 ※食塩小さじ1=約6g

濃口しょうゆ小さじ1杯	0.9g	ミートソーススパゲティ1人前	4.5g
中濃ソース小さじ1杯	0.4g	きつねうどん1人前	5.5g
フライドポテト100g (Mサイズ)	1.0g	カップラーメン1杯	6.4g
チャーハン1人前	2.5g	しょうゆラーメン1人前	7.3g
コンビニの鮭おにぎり1個	1.4g	食パン (6枚切り・1枚)	0.7g
豆腐とわかめのみそ汁1杯	1.5g	メロンパン1個	0.6g
牛丼	2.8g	ご飯	0g

子どもの頃から薄味に慣れ、健康的な味覚を育てましょう!

