

# 食育だより



令和5年度5月発行  
琴浦町立学校給食センター

さわやかな風に、新緑がキラキラ輝く5月になりました。同時に季節の変わり目であり、連休もあるこの時季は、生活リズムがくずれやすいときでもあります。

「早寝早起き朝ごはん」を心がけるなど、意識して生活リズムを整えましょう。

## 大谷酒造さんから「酒粕」をいただきました！

給食では日ごろから、積極的に地元の食材を使用しています。この度、大谷酒造さんより、酒粕を無償提供していただきました。5月9日（火）の給食に、「とっとり琴浦グランサーモン」や町産野菜をたっぷり使用した、「琴浦かす汁」として登場します。大谷酒造さんからメッセージをいただきましたのでご紹介します！



こんにちは！「鷹勇」の名前で日本酒を造っている、大谷酒造の中元啓太です。

この酒粕は、琴浦町で栽培されたお米で造ったお酒の搾ったあとに出るもので、美肌効果・免疫力アップに効果がある栄養素がたくさんあります。出来たばかりの酒粕には少しだけアルコール分があるんだけど、料理の時の加熱によってアルコール分は全部なくなっちゃうから、安心して食べてね！琴浦町のお米で造った琴浦町の酒粕を食べて、いっぱい元気になってください。

### 【材料（4人分）】

- だし汁（煮干し使用）・・・450cc
- 人参・・・1/3本
- 大根・・・輪切り5cm
- キャベツ・・・1/6個
- とっとり琴浦  
グランサーモン・・・適量
- 青ねぎ・・・2本
- 酒かす・・・大さじ2
- みそ・・・大さじ3

### ♪レシピ紹介♪ 琴浦かす汁

#### 【作り方】

- ①煮干しでだしをとる。
- ②人参・大根はいちょう切り、キャベツは一口大に切り、だし汁で煮る。
- ③野菜に火が通ったら、サーモンを加え火を通す。
- ④だし汁で溶いた酒粕を加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑤みそで味をととのえ、小口切りにした青ねぎを加えて完成！



## 将来のためにも 気を付けたい！『思春期の栄養』

思春期は、心や体に大きな変化が訪れる時期です。この時期の栄養状態は、将来の健康的な生活のために大きな意味をもちます。特に、女子のみなさんに注意してもらいたいこと、そして、男子のみなさんにも知ってほしいことを紹介します。

### 心配です！ 若い女性のやせすぎ



国際的にみても、日本の若い女性のやせ（低体重）の割合は非常に高く、大きな問題になっています。やせややせ願望による無理なダイエットは、自身の将来はもちろん、次世代の健康にも悪い影響を及ぼします。

### 成長期に体重が増えるのは当たり前！



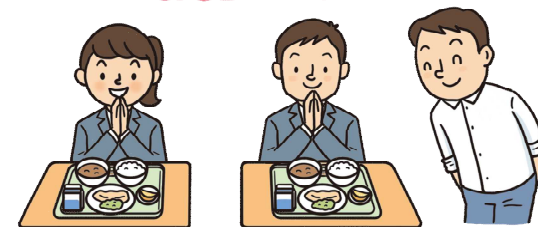
ダイエット情報の氾濫やメディアの影響で、やせ願望をもつ女性が低い年齢層にまで広がっています。成長期に体重が増えるのは普通のことです。過度に気にしたり、誤った体型認識に陥ったりしないよう、周囲からの適切なはたらきかけや教育が必要です。

### 鉄は男性よりも必要です！



健康に過ごすために必要とする栄養素の摂取量は、一般的に男性より女性の方が少なくなります。しかし、鉄に関しては、思春期の時期で月経のある場合、男性より女性の方が多くなります。

### 自分に合った量を安心して食べられる環境づくりを



思春期になると、遠慮や過剰な自意識から給食についても控えめに盛り付けてしまう行動が見られるといわれています。自分の体格や活動量に合った量を安心してとれるよう、周囲からの適切な配慮も大事です。