

きゅうしょく
給食だより

れいわ おん がつこう
令和6年2月号

ちよだまち がっこう きゅうしょく
千代田町学校給食センター

おうちのひととよんでね

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

けんこう えいよう
健康と栄養について

かんが
考えよう

まいつき にち
毎月19日は

「いただきます」の日

2月3日は「節分」です。節分には冬と春を分けるという意味があります。みなさんの健康にも大きな分かれ道があるのをご存じですか。それは「食塩のとりすぎ」です。「塩のとりすぎなんて、まだ考えなくていいんじゃない?」「それは高血圧の大人の人の話でしょ」。いえいえ、そんなことはありません。今月はそんなお話をしてみます。

みらい じぶん まも げんえん
未来の自分を守る減塩のハ・ナ・シ

にほん ふく ひがし
日本を含む東アジアでは、食文化の影響もあり食塩をとる量が多い傾向があります。日本でも1975（昭和50）年以前は、成人で1日あたり15gほども食塩をとっていました。その後、減塩推進が進められ、2013（平成25）年に始めて1日あたり10gを切ることができましたが、以後は10g台で横ばい状態になっています。日本高血圧学会では、高血圧の予防のために、血圧が正常な人にも1日6g未満を勧めています。また世界保健機関（WHO）では、すべての成人の減塩目標を1日5gにしました。

けんこう あいぼう
健康相棒!

うま塩美と野菜とる蔵

食塩の量をセーブするには、①**食事で使う食塩を減らす**、②**野菜をしっかり食べる**の2つの作戦が効果的です。野菜に多いカリウムは体内の余分な食塩（ナトリウム）の排泄を促す働きがあります。セーブ＆セーブ食塩と健康づくりの相棒、うま塩美と野菜とる蔵のアドバイスです。

サワー&スパイス★フラッシュ!

レモンなどの酸味やこしょうなどのスパイスを足すと、少しの塩味でおいしく食べられるよ!

ダシダシ★ワンダー!

昆布、かつお節、しいたけなどだしの相乗効果で高まったうま味も減塩の強い味方だよ!

スープ★セーブ!

ラーメンやそばのつゆはおいしいかもしれないけど、飲み過ぎはセーブしてね!

ちょい足し★ベジアップ!

忙しいときも、カット野菜を使って、みそ汁などにちょい足し。ベジ量がアップするぞ!

モリモリ★熱ベジ

レンジでチンしたり、煮たりゆでたりして熱を通すとかさが減ってたくさん食べられるんだ。

ベジ★スタンバイ!

すぐに食べられるトマトやきゅうりなどをいつもスタンバイ。ねぎやにんじんは切って冷凍しておくで便利。

きゅうしょく にほん いっしゅう
給食で日本一周

がつ あおもりけん ふくいけん きょうどりょうり しょうかい
2月は、青森県と福井県の郷土料理をご紹介します。

あおもりけん
青森県

ふくいけん
福井県

せんべい汁

せんべい汁は、鶏肉や野菜、きのこなど具だくさんの汁に南部せんべいを割り入れてつくります。南部せんべいには、鍋用のものと、ごまやピーナッツなどを練りこんだおやつ用とがあります。

ソースカツ丼

カツ丼と言えば、とんかつをたまねぎとだしで煮て卵でとじたものをご飯にのせたものをイメージしますが、福井県ではとんかつをウスターソースをもとにしたタレにつけてご飯にのせたものを指します。

なまあ にもの 生揚げの煮物

福井県には、一辺が15cm厚さが4cmもある油揚げがあります。焼き物や煮物、味噌汁や炊き込みご飯の具など、いろいろな料理に使われます。そして、福井県は油揚げの消費量が全国1位です。

ちゅうがっこう ねんせいこんだてしょうかい
中学校2年生献立紹介

おん ぐい えがわの あ
2年2組 江川希空さん

工夫したところは、たくさん旬の野菜を使いました。みなさんが普段摂れない野菜などをたくさん入れました。集中力アップ、持久力がアップする食材を使い、午後の授業や部活をがんばれる給食にしました。

おん もうた まな
2年2組 諸田 愛さん

食物繊維が多く、生活習慣病を防ぐ効果のあるごぼうとれんこんの旬が冬だったので、きんぴらにしました。また、それにあうおかずとして、豚肉の生姜焼きをいれました。スタミナがついて元気になります。寒い時期なので、体を芯から温めてくれる、かき玉汁にしました。また、集中力もアップするので、一年の締めくくりである3学期の勉強をがんばれるようにしたいと考え、この献立にしました。