

食育だより いただきます 令和5年度 2月号

毎月19日は食育の日です。 飯豊町学校給食共同調理場

節分の翌日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒さは厳しい時期です。インフルエンザや胃腸炎など、この時期に流行しやすい病気の予防には手洗い・うがいを忘れずに、たっぷり睡眠をとって栄養バランスのとれた食事を食べることが大切です。

未来の自分を守る「減塩」



血圧は大人になってから急に上がるものではありません。研究などにより、長い間に食べた食塩の総量が血圧の上昇に大きく影響を及ぼすことがわかっています¹⁾。いま、国をあげて「食塩のとりすぎを防ごう!」と呼びかけているのもそのためなのです。山形県は、塩分の摂取量が多い県で、学校給食でも減塩に取り組んでいます。今、学校給食は1食全体で、小学校中高学年2.0g未満、中学校で2.5g未満になるように作っています。

うす味でもおいしい給食を作るために、「だし」をしっかりとる・香辛料などを上手に利用する・減塩の調味料を使うなど、さまざまな工夫をしています。子どものころから慣れ親しんだ味になってほしいと思います。

¹⁾ 佐々木敏 (2015) 『栄養データはこう読む!』「第2章 こんなに大問題!? 食塩と高血圧」, 女子栄養大学出版部

食塩一運命の分かれ道

1975 (昭和50) 年以前は、成人で1日あたり15g ほど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。



きれいなはし使いは、一生もの

- 長さは手のひらより少し長いものを選び、真ん中より上の方を持つ。
- 上のはしを中指と人差し指でえんぴつのように持つ。
- 下のはしは親指の根元と薬指の爪の横にのせる。
- 上のはしだけを動かして、下は動かさない。



月	火	水	木	金
今月の行事食 2日 節分献立 14・22・26日 めざまっこ献立 16日 めざまみ産デー			1 わかめごはん ミートソースオムレツ 枝豆とコーンのサラダ クリームシチュー	2 ごはん いわしのかば焼き 五色和え すまし汁
5 ごはん スパイシーチキン カミカミサラダ 白菜と油揚げの みそ汁 ネーブル	6 ごはん 豚肉の生姜炒め☆ 小魚とコーンの ナムル 豆腐とにらの 和風スープ	7 パン いいでみらいパン コーンコロック☆ 大根サラダ☆ ミネストローネ☆ いちごジャム	8 ごはん さば昆布しょうゆ干し チーズおかか和え 親子汁	9 ごはん 酢豚☆ ツナの和え物 大根と打ち豆の みそ汁
12 振替休日 建国記念の日	13 ごはん えびカツ 野菜生姜和え みそけんちん汁	14 ごはん 豚キムチ炒め 磯香和え わかめとコーンのスープ ポンカン 二小めざまっこ	15 ごはん ハヤシライス フルーツ杏仁☆ 型抜きチーズ (いちご)	16 ごはん カリカリ鶏ごぼう 切り干し大根のサラダ わらびのみそ汁
19 ごはん 和風おろし ハンバーグ 鶏肉と昆布の炒り煮 みそかきたま汁	20 ごはん 白身魚のチリソース ブロッコリーの ごまサラダ 白菜とほたての スープ	21 ごはん 白菜のホイコーロー☆ 春雨和え じゃがいものみそ汁	22 ごはん 旬の野菜チキンカレー 三色ごま和え 飯豊のいちご 手/子小めざまっこ	23 天皇誕生日
26 ごはん そぼろ丼 海藻サラダ 豚汁 レモンヨーグルト 添川小めざまっこ	27 ごはん 肉豆腐 ハンバンジー コーン入り 玉子スープ	28 ごはん 雪若丸ごはん ぶり大根 おかかえ 厚揚げとしめじの みそ汁	29 ごはん いかのレモン漬け 塩キャベツ☆ 肉団子スープ	2月 が 1本つきます。

※材料の都合で献立を変更する場合があります。今月の地産地消については、裏面の太字をご確認ください。

今月のめざまっこ給食

今月も、6年生の家庭科での学習を生かして、子どもたちが考えてくれた給食が登場します。☆マークはほかの班の子ども達が考えた料理です。テーマは、当日の一口メモでお知らせするので、楽しみにしててくださいね。



献立材料予定表



飯豊町学校給食共同調理場

2024年 2月度

※ 栄養価は、小学校3～4年生で算出

Main table with columns for date, menu name, ingredients, and nutritional information. Includes sub-headers for food groups (Red, Yellow, Green) and other items. Contains images for 'めざみこ給食' and '節分'.

* 太文字は、飯豊産の食材が届く予定です。



今年は「東北東」

患方とは「歳徳神」(別名で年神様や正月様)という神様のいる方角で、その年の縁起の良い方角とされています。