

食育通信 令和6年 6月号

保護者向け資料

◎ご家族みんなで読んでください。

平北部学校給食共同調理場

6月は「食育月間」です！

子どもたちは、将来にどんな夢をもっているでしょうか？健康な心と体は夢をかなえるチャンスを増やします。体は食べたものからつくられており、子どもの時期の食生活は生涯を通しての健康づくりの基本となります。この機会に、ご家庭での「食育」についても考えてみてください。



減塩してみませんか？



＜食塩相当量の1日あたりの目標量＞

男性	年齢	女性
4.5g 未満	6～7歳	4.5g 未満
5.0g 未満	8～9歳	5.0g 未満
6.0g 未満	10～11歳	6.0g 未満
7.0g 未満	12～14歳	6.5g 未満
7.5g 未満	15歳以上	6.5g 未満

日本人の食事摂取基準 2020年版(厚生労働省)より

日本人の食事摂取基準(健康の保持増進・疾病の発症予防あるいは重症化予防を目的に定められた基準値)2020年版では、食塩相当量の1日あたりの目標量が右図のようになっており、今後さらに引き下げられることが検討されています。食塩のとりすぎは、高血圧や慢性腎臓病といった病気のリスクを高めることから、減塩が求められています。家族全員の健康のために、ご家庭でも減塩に取り組んでみませんか？

★おいしく減塩！給食での取組★

①汁物はだしのうま味をいかす！



みそ汁やすまし汁は、かつお節や昆布、煮干などでだしをとっています！
スープもセロリの葉などでだしをとっています！

②汁物は具だくさんにして食材のうま味をいかす！

肉や卵、豆腐、油揚げなどのたんぱく源を入れると、うま味も栄養もアップします！



③風味のある食材・調味料を活用する！

しょうが、にんにく、長ねぎ、にら、三つ葉、セロリ、バジル、ごま油、カレー粉、レモン、酢、こしょう、唐辛子など



④低塩の調味料を活用する！

減塩しょうゆ、減塩ケチャップ、減塩ソースなど

※調味料を選ぶ時は・・・？

食品の栄養成分表示が義務化され、食品に含まれる食塩相当量を確認しやすくなりました。食品のパッケージをチェックしてみてくださいね。



歯の健康＝体も健康に！



6月4日～10日は歯と口の健康週間です



歯は一生使い続けるものです。食べたいものをおいしく食べるためには、健康な歯が欠かせません。歯の健康を守るために、子どものうちから虫歯になりにくい習慣を身につけていきましょう。

☆よくかんで食べる！



よくかんで食べると、「だ液」が多く出て、虫歯を予防する効果があります！給食もかみごたえのある食材を使った「カミカミメニュー」を取り入れています。

ご家庭でも食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ、筋繊維のしっかりした牛肉・豚肉などのかみごたえのある食品を積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。



☆食後の歯みがきを忘れずに！

食後には歯みがきやうがいをして、歯に虫歯のもととなる食べカスや汚れが長く残らないようにしましょう。



今月の給食メニュー紹介

＜材料 4人分＞

とり肉	30g
豆腐	100g
玉ねぎ	100g
にんじん	40g
みつば	30g
乾燥かんぴょう	30g
鶏卵	2個
出し汁	600ml
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1
塩	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1

} A

かんぴょうの卵とじ汁

＜作り方＞

- とり肉は一口大に切る。豆腐はさいの目切り、玉ねぎはくし形切り、にんじんはいちょう切り、みつばは3cm、かんぴょうは水洗いして2～3cmに切っておく。
- 出し汁を沸かし、とり肉を入れる。火が通ったらにんじん、玉ねぎを入れあくを取る。
- 野菜が柔らかくなったらAで調味し、豆腐とかんぴょうを入れる。
- 煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を流し入れる。最後にみつばを散らしてできあがり。

*調味料はお好みで調整してください。

かんぴょうは食物せんいの宝庫！

「夕顔」の実をひも状にむいて乾燥させたものです。不足しがちな食物せんい・カルシウム・カリウムを多く含んでいます。



※今月は、「朝食を見直そう週間運動」で朝食調べが実施される予定です。この機会に、朝食の内容についても見直してみましよう。