

きゅうしよくだより2月号

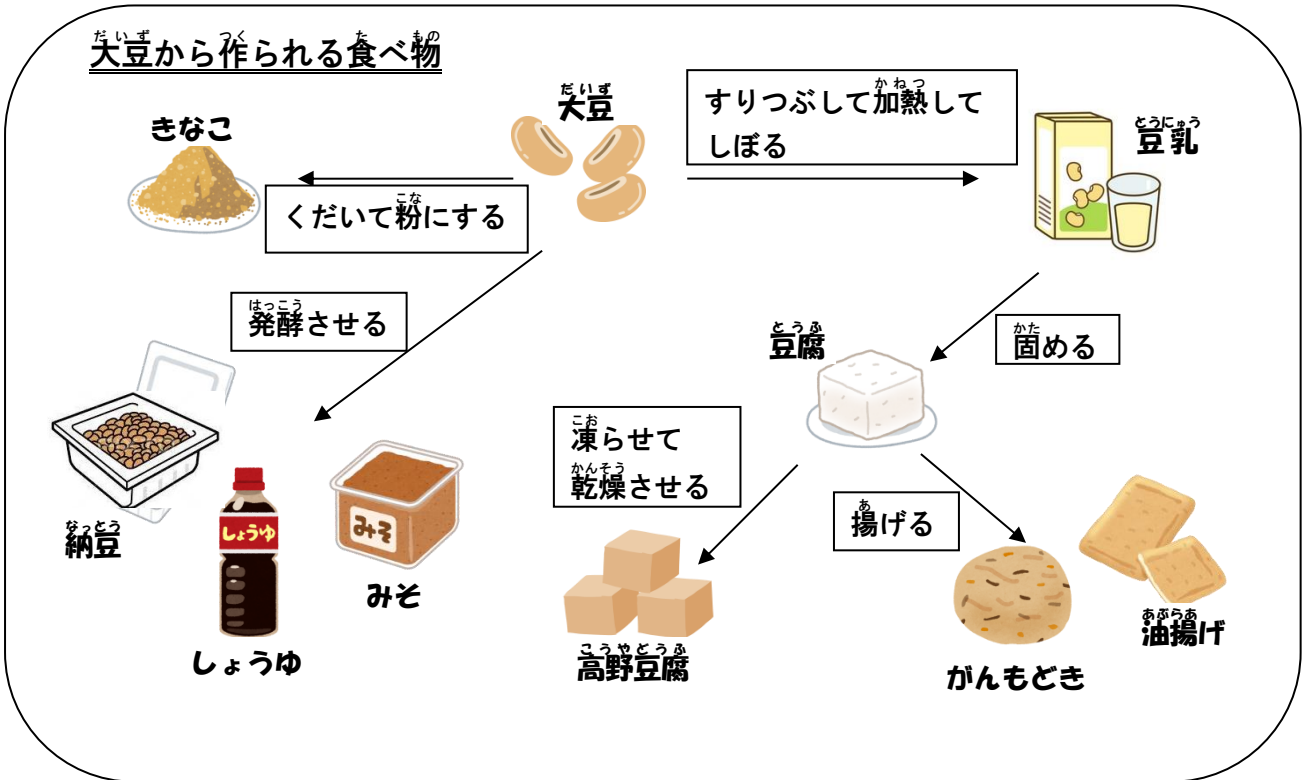
高崎市立鼻高小学校
平成31年2月

今月の給食目標は大豆の栄養について知ろう!! です。

暦の上では春をむかえましたが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくずしてはいませんか? かげやインフルエンザの流行にこれからも注意が必要です。栄養バランスのとれた食事と規則正しい生活で体調をととのえ、元気に学校生活をおくりましょう。

「畑の肉」大豆パワー

大豆は、良質なたんぱく質をたくさん含むことから「畑の肉」とよばれています。また、炭水化物・脂質もバランスよく含んでいるほか、ビタミン・カルシウム・鉄分などを豊富に含んだ栄養価の高い食品です。日本では、昔から大豆が食べられてきました。2月は、大豆や大豆製品を多く使って、給食を作っています。大豆がどんな献立に入っているか、どんな姿に変身しているか、探してみてください。



給食室の前にも、大豆の変身を掲示します♪

子どものころからの減塩が大切です!



生活習慣病の原因の一つに、食塩(ナトリウム)のとり過ぎがあることがわかっています。厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(2015年版)」では、1日当たり成人で男性8g未満、女性7g未満の目標値を定めています。多くの人が目標値を上回っている現状があります。大人になってから食習慣を変えるのは簡単なことではありませんので、子どものころから薄味に慣れることが大切です。減塩を意識し、ご家庭でもできることから取り組んでみませんか?

食塩摂取量の目標値(1日あたり)

		男性	女性
小学生	低学年(6~7歳)	5.0g未満	5.5g未満
	中学年(8~9歳)	5.5g未満	6.0g未満
	高学年(10~11歳)	6.5g未満	7.0g未満
中学生以上(12歳~)		8.0g未満	7.0g未満

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」より

食塩摂取量を減らすには…



食塩量が少ない調味料や加工食品を選ぶ。

栄養成分表示をチェック!

汁物は具だくさんにし、だしや食材のうま味を生かす。

麺類のスープは全部飲まずに残す。

約2~3g減

ご飯のお供となるおかず(漬物、つくだ煮、魚卵など)は量に注意。

外食や市販の総菜・弁当は塩分が高めなので、食べる量を調整する。

香味野菜、香辛料、酢やレモンなどの酸味を活用する。

スナック菓子やせんべいなど塩気の強いお菓子は、量を決めて食べ過ぎない。

調味料の付け過ぎ、かけ過ぎに気をつける。

調味料の味に頼らず、食材本来の味を意識して、よく味わって食べることも大切です。

調味料に含まれている塩分はどれくらい?

	こいくち濃口しょうゆ	うすくち薄口しょうゆ	こめ米みそ	むぎ麦みそ	ウスターソース	マヨネーズ	トマトケチャップ
大さじ1杯(15ml)	2.6g	2.9g	2.2g	1.9g	1.5g	0.3g	0.5g
小さじ1杯(5ml)	0.9g	1.0g	0.7g	0.6g	0.5g	0.1g	0.2g