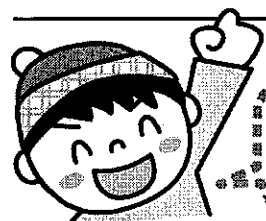


# 2月給食だより

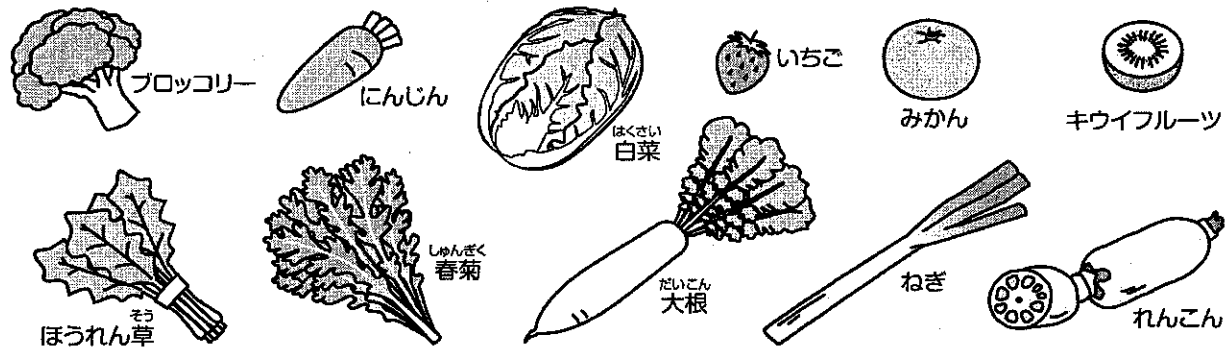
H30年度2月  
岩出市学校給食共同調理場

三寒四温という言葉を知っていますか？三寒四温とは、冬に3日間くらい寒い日が続く、その後4日間くらい暖かい日が続くことをいいます。この現象が繰り返されると暖かくなるといわれています。寒い冬が終わるとやがて春が訪れます。残りの寒い季節も温かいものを食べるなどして楽しみながら、春を待ちましょう。



## 旬の野菜や果物で風邪を予防しよう

野菜や果物には、風邪の予防に役立つビタミン類や機能性成分が多く含まれます。旬の野菜や果物をたっぷり食べて、風邪への抵抗力を高めましょう。

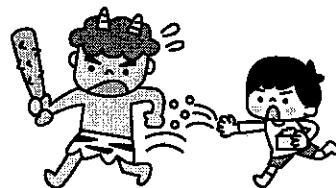


## 2月の献立より

**「みぞれ汁」**  
大根おろしが入った汁物です。大根おろしに火が通って半透明になった姿がみぞれに似ているために、みぞれと呼ばれるようになりました。だしや肉や野菜のうま味がしっかりと味わえます。また、冬が旬の大根をたっぷりの使うので、風邪予防や消化を助けてくれます。

## 行事食 ～ 節分メニュー ～

**「いわしのおかかだれ 臭汁」**  
いわしのおかかだれは、骨まで食べられるいわしに、かつお節、生姜等を使っただれをかけます。臭汁は、鬼を追い払う大豆を使ったみぞれ汁です。臭汁は、日本各地に伝わる郷土料理で、大豆をすり潰したペーストが「臭」で、「臭」をみぞれ汁に入れたものが「臭汁」です。給食では、刻み大豆を使います。



# 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日当たり)

	食塩摂取量の目標値(1日当たり)	
	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...

<p><b>食塩量が少ない調味料や加工食品を選ぶ。</b></p> <p>栄養成分表示をチェック!</p>	<p><b>汁物は具たくさんにし、だしや食材のうま味を生かす。</b></p>	<p><b>種類のスープは全部飲まずに残す。</b></p>
<p><b>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。</b></p>	<p><b>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。</b></p>	<p><b>香味野菜、香辛料、酢やレモンなどの酸味を活用する。</b></p>
<p><b>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。</b></p>	<p><b>調味料の付け過ぎ、かけ過ぎに気をつける。</b></p>	<p><b>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。</b></p>

## 調味料に含まれている塩分はどれくらい?

	濃いしょうゆ	薄口しょうゆ	こめみそ	むぎみそ	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