

2月 二戸食だより



◆～毎月19日(食育の日)から1週間は、「二戸食週間」、
毎月25日は「二戸食の日」です～

二戸市学校給食センター
給食だより



2月4日は「立春」で暦の上では春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養と睡眠を十分にとり、健康な体づくりに取り組みましょう。2月1日から7日は「生活習慣病予防週間」です。今月は、生活習慣病と関わりの深い「塩分」について、そして健やかな成長の土台となる「栄養バランス」について紹介します。

子どものころからの減塩が大切です!

岩手県民の食塩摂取量は全国的にも多く、平成24年は男女とも全国ワースト1位となっていました。平成28年には全国平均並みにまで減少し、男性10.7g、女性9.3gとなっています。しかし1日の目標量には達していない状況です。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、子どもの頃から薄味に慣れることが大切です。

食塩摂取量を減らすには...

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

& 適塩

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

塩分をひかえるとご飯が進まない、おいしく感じない、と思う人もいるかもしれませんが、だしや酸味などでメリハリをつけると、塩分が少なくてもおいしく感じられます。五味(甘味・酸味・苦味・塩味・旨味)をバランスよく組み合わせましょう。



食品の3つの働きに注目!

栄養バランスのとれた食事は健康な体づくりの土台となります。食べ物は、体の中の働きで大きく3つに分けることができ、どの働きも健康で元気に生活するために欠かせません。毎回の食事にこの3つがそろっているか確認してみましょう。

◆おもにエネルギーのもとになる

～ごはん、パン、麺、いも類、油脂など～



やる気!
元気!

わたしたちの体をあたため、活動するための力になる炭水化物や脂質が含まれています。

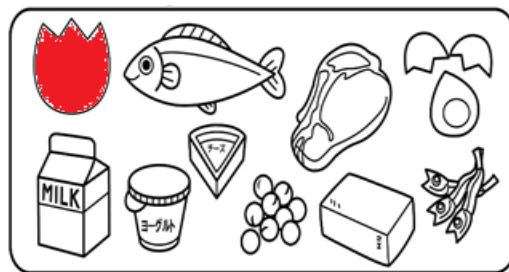


◆おもに体をつくるもとになる

～魚、肉、卵、乳製品、大豆製品、小魚など～



わたしたちの体(血・肉・骨・歯など)をつくるもとになる、たんぱく質やカルシウムなどの無機質が含まれています。

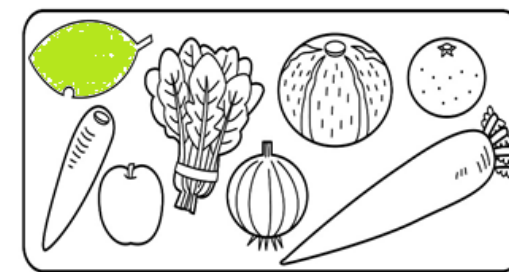


◆おもに体の調子を整える

～野菜、きのこ、果物など～



わたしたちの体の調子を整え、病気をふせいでくれるビタミンや無機質が豊富です。また、エネルギーを作り出すときや、体をつくるときをサポートをします。



いろいろな食品を食べてパワーアップ!

3つの食品群は互いに補い、助け合いながら、体内でその働きを発揮しています。食品がもつ栄養や働きは1つ1つ異なるため、いろいろな食品を食べることで、まんべんなく複数の栄養や働きを得ることができます。給食にはおうちで食べる機会の少ない食品も出てきますが、まずはひとくち食べてみて、食の幅、味覚の幅を広げてみましょう。



～お知らせ～ 平成31年1月22日(火)に提供した調理済み給食の放射能濃度を測定した結果、不検出となり安全が確認されました。また、過去の検査結果につきましても、二戸市ホームページに掲載されておりますので、ご覧ください。