



食育だより



令和4年2月
光市立学校給食センター

暦の上では立春を迎え、少しずつ春の気配を感じる時季です。まだまだ寒い日もあるので、風邪などをひかないように規則正しい食生活を送りましょう。

日本の食事のよさを知ろう!



どんなおかずにも
合うご飯

ご飯は腹もちがよく、活動のエネルギー源になります。また、いろいろな味付けのおかずと組み合わせて、おいしく食べられます。



みその力と具だくさんで
栄養満点のみそ汁

大豆発酵食品のみそは、腸の調子を整え、免疫力を高めるといわれます。具だくさんの汁にすると、一食の栄養バランスがよくなります。だしをきかせて、塩分を控えめにしましょう。



体によい成分をたくさん含む
魚介類と大豆



魚には、血液をサラサラにし、脳の発育に役立つ成分が含まれます。また、大豆や大豆製品（豆腐・納豆など）は、食物繊維も多く含まれ、昔から日本人が食べてきた食品です。



野菜や豆、いも、きのこ、
海そうが盛りだくさん



体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維がたっぷりです。日本では、茹でたり、煮たり、蒸したりする調理方法がよく用いられ、油をあまり使わない料理が多くあります。



減塩を意識していますか?

食塩（ナトリウム）のとり過ぎは、生活習慣病の原因になることがわかっています。厚生労働省では右の表のように目標量を定めていますが、最近の調査によると3g程度上回っている現状があります※。日ごろから「減塩」を意識し、できることから実践していきましょう。

※厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要」
(20歳以上の食塩摂取量の平均値 男性10.9g、女性9.3g)

1日の食塩相当量の目標量

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

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」より



減塩の工夫



うま味を
活かせる。



酢や香味野菜、香辛
料を活用する。



麺類のスープは
残す。



調味料の使い過ぎ
に気を付ける。



加工食品を
とり過ぎない。

裏面もご覧ください。

1年間の給食を振り返りましょう!

この1年間の給食時間を振り返り、よくできたことに○を、時々できたことに△を、できなかったことに×をつけましょう。[]は、自由に書きましょう。

給食の前に しっかりと 手を洗えた。	手を洗うときや、給食を 配膳するときなど、前の人 と間をあけて並べた。	給食当番のときに、 身じたくを きちんと できた。
食べるとき以外、 マスクをしていた。	「いただきます」 「ごちそうさまでした」の あいさつが きちんとできた。	前を向いて、 静かに食べられた。
よくかんで味わって 食べることができた。	自分に必要な量を 意識して、なるべく残さず 食べられた。	給食を通して、 [] が学べた。

レシピ紹介



スタミナ納豆 ~11月5日の献立より~

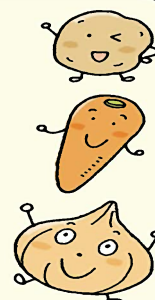
【材料 (4人分)】

- ・納豆 (ひきわり・小粒など)100 g (2パック)
- ・合いびき肉.....100 g
- ・しょうが、にんにくのみじん切り.....各少々 (チューブでもよい)
- ・いりごま.....10 g (大さじ1)
- ・ごま油.....3 g (小さじ1)
- ・しょうゆ.....10 g (小さじ2)
- ・さとう.....5 g (小さじ2)
- ・みりん.....10 g (小さじ2)



【作り方】

- ① ねぎは小さく切る。調味料は量って、いっしょに混ぜ合わせておく。
- ② フライパンにごま油を入れて、火にかける。
- ③ しょうが・にんにく・ひき肉を入れて、中火で炒める。
- ④ ひき肉に火が通ったら、火を止め、調味料を入れて混ぜる。
- ⑤ もう一度火にかけ、納豆・ねぎ・ごまを加えて混ぜ合わせ、火を止める。



材料は小学校中学年の分量です。調味料の量は、様子を見て加減してください。