

きゅうしょく通信

いただきます!



津山市立草加部学校食育センター

令和5年2月号

今月は暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続くので、かぜやインフルエンザなどへの注意が必要です。寒い今だからこそ、食事の栄養バランスに気を配り、生活リズムを整え、睡眠を十分にとって、体の抵抗力を高めましょう。



今月のイチオシ! 給食メニュー

～野菜をしっかり食べよう!～

土佐酢あえ

材料(4人分)

- ほうれんそう 40g
- もやし 100g
- だいこん 100g
- にんじん 20g
- かつおぶし 4g
- A かいちしょうゆ 小さじ1と1/2
- 酢 小さじ1と1/2
- 砂糖 小さじ2/3



作り方

- ①ほうれんそうは1cm長さ、もやしは食べやすい長さに切る。だいこん、にんじんはせん切りにする。
- ②①をゆで、水気をきる。
- ③ボウルに②を入れ、Aで調味し、かつおぶしであえる。

野菜のおかずをおいしく食べよう

あえ物は、それほど時間がかからず簡単に作れて便利ですが、いつも同じようになってしまいがちです。そこで、給食の献立を参考に、家庭でいろいろな味のあえ物を作ってみましょう。

野菜が苦手な子どもには、ハムやちくわなど、たんぱく源や乾物と組み合わせると、野菜の味が前面にでないで食べやすくなりますよ。



★食品例

ハム、ちくわ、油揚げ、炒り卵、しらす干し、かつおぶし、ごま、のり など

減塩を意識していますか?

食塩をとり過ぎる食生活は、生活習慣病の原因となることがわかっています。

右の表は1日の目標値ですが、世界の中でも日本人は食塩を「とりすぎている」と言われています。

子どもの頃から薄味に慣れる等、「減塩」を意識し、できることから実践していきましょう。

1日あたりの食塩摂取目標量

	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

今月のイチオシ! 給食メニュー「土佐酢あえ」1人分の食塩相当量は0.1gです。かつおぶしのうま味と酢を使うことで、薄味にすることができます。



うま味をかきせる



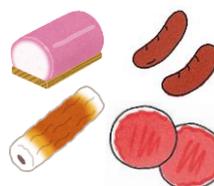
酢や香味野菜、香辛料を活用する



調味料の使い過ぎに気をつける



加工食品をとり過ぎない



リクエスト給食

リクエストしてくれたクラスの紹介♪
たくさんの応募ありがとうございました

○2月8日(水)【酢豚】
加茂小4年

○2月16日(木)【チキンカツカレーライス】
清泉小1年、2年、広戸小4年

○2月14日(火) 中学校、
17日(金) 小学校【牛丼】
勝北中1-2

○2月28日(火) 中学校【ハヤシライス】
河辺小2-2