



# 給食だより

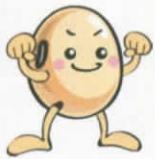
2月号



平成31年1月31日  
港区立高陵中学校

暦の上では2月4日に立春を迎ますが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調を崩さないよう、こまめなうがい・手洗い、栄養バランスのとれた食事で予防に努めましょう。

## いろいろな豆を食べよう



豆は世界中で食べられており、たくさんの種類があります。日本でも古くから食べられてきました。たんぱく質や炭水化物、ビタミン、食物繊維などの栄養が豊富なので、いろいろな料理で味わってみましょう。

## 和食に欠かせません！大豆製品

大豆には豊富なたんぱく質が含まれており、加工するとさらに栄養価やうまみが増します。発酵させるとみそやしょうゆ、納豆になり、炒って粉にするときな粉になります。また、大豆のしづく汁をにぎりなどでかたませたものは豆腐になります。大豆は和食でおなじみのさまざまな食品に姿をかえます。食事の中から大豆製品を探してみましょう。



## 節分(2月3日)



節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日を指しましたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べるといふと1年を元気に過ごすことができると言われています。豆まきや、枝の枝に焼いたいわしの頭を刺した「やいかがし」には、鬼（病気や災い）を追はらうという意味があります。

## 子どものころからの減塩が大切です!



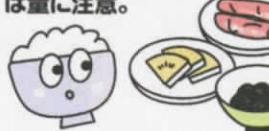
<食塩摂取量の目標値>厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2015年版)より

1日当たり	男性	女性
中学生以上	8.0g未満	7.0g未満

現代の日本人の疾病の多くを占める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。濃い味付けやスナック菓子には多くの塩分が含まれています。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。今から薄味、減塩を意識してみましょう。

## 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て、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。 
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。 	外食や市販の惣菜・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？

	濃口しょうゆ	薄口しょうゆ	米みそ	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