



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日に立春を迎えますが、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、大豆のしぼり汁をにがりなどでかたまら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、^{ひょうたん} 柊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)を追い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

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。

1日当たり	男性	女性
中学生以上	8.0g未満	7.0g未満

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…

<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、だしや食材のうま味を生かす。</p>	<p>種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>外食や市販の惣菜・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>

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