

食育だより



令和7年11月4日発行 No.7
東海村立中丸小学校
〈毎月19日は食育の日〉

毎月20日は「^{おい}いばらき美味しお Day」、^{おい}「とうかい減塩 day」

そして、11月20日は

全校一斉^{おい}いばらき美味しお給食

茨城県民の食塩摂取量は、国が定めている目標量を大幅に超えています。

そこで茨城県では、日頃から減塩に取り組んでもらうために、令和2年11月より、40を「しお」と読み、40(しお)を半分に減らすと20になることから、毎月20日を減塩の日「いばらき美味しお Day」と決めました。

そして、11月20日は茨城県内全ての小・中・義務教育学校で、「野菜たっぷり いばらき美味しお給食」が登場します。

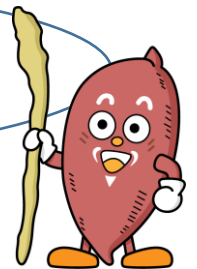


11月20日の献立

ご飯、いばらきガパオ、春雨スープ、牛乳、りんごヨーグルト
食塩相当量(一人あたり) 低学年 1.5g、中学年 1.9g、高学年 2.2g

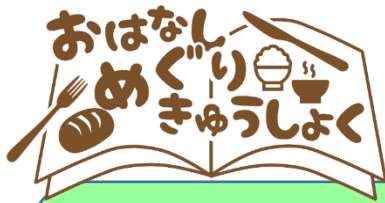


食塩のとりすぎは心臓の病気や脳の病気などの生活習慣病の原因の一つです。そのため、健康に過ごすためには、減塩を心がけることがとても重要なのです



食塩をとり過ぎないために今日からできること

<p>しょうゆやソースはつける</p> <p>直接かけるのではなく、まず一口味を見てから、別の皿にとったしょうゆやソースをつけて食べましょう。</p> 	<p>めん類の汁は残す</p> <p>スープの中には食塩が多く含まれています。スープを全部残せば、2~3gくらいの食塩を減らせます。</p> 	<p>汁物は具沢山にする</p> <p>食塩の多い汁の量を減らし、野菜や海藻をたくさんとることができます。</p> 
<p>減塩調味料を活用する</p> <p>しょうゆやみそには、食塩の量を減らして作られているものがあります。</p> 	<p>だしの旨味を活用する</p> <p>かつお節、昆布、干しいたけなどのだしを使うと食塩が少なくてもおいしく仕上がります。</p> 	<p>酸味を利用する</p> <p>酢やレモン、柚子などのさわやかな酸味は、塩味を感じやすくする効果があり、食塩を減らす役に立ちます。</p> 
<p>見えない食塩に気をつける</p> <p>ハムやベーコン、ウインナーなどの加工食品には、食塩が多く含まれているものが多いです。</p> 	<p>よくかんで食べる</p> <p>よくかんでたべると、薄味でもおいしく感じられます。</p> 	<p>できることからチャレンジしてみよう!</p> 



10月27日から11月9日までの2週間は、読書週間です。そこで、11月10日から11月14日までの1週間、本に出てくる料理や本にちなんだ料理を給食の献立として提供します。



11月10日(月)
『ノラネコぐんだん
パンこうじょう』



コッペパン・チョコクリーム

ノラネコぐんだんがパン工場に潜入し、見よう見まねでパンを作るお話です。

11月10日(月)
『いもほりコロッケ』



コロッケ

まきおくんがじゃがいも掘りに行って、お家で大きなコロッケを作ります。

11月11日(火)
『給食番長』



番長カレー ひじきサラダ

給食が残るのを悲しんで家出した給食のおばちゃん代わりに、番長たちが給食を作ろうと奮闘します。

<児童の皆さんへ>

紹介した本は、学校の図書室や村の図書館にあります。読書週間期間中、学校の図書室では、「おはなしめぐり給食に登場する本」を展示します。まだ読んだことのない人は、それぞれの料理が、本のどこに登場するのか探してみましよう。

11月12日(水)
『やきざかなののろい』

さばの塩焼き

夕ご飯に出た焼き魚を食べ散らかして、食べたふりをしていたら、焼き魚に呪われてしまうというお話です。



11月12日(水)
『はなちゃんのみそ汁』

はなちゃんのみそ汁

小学生のはなちゃんは、毎朝みそ汁をつくります。作り方を教えてくれたママと約束したのです。



11月14日(金)
『天空の城ラピュタ』

タイガーモス号のシチュー

海賊船タイガーモス号の台所を任されたシータが作った料理です。



11月14日(金)
『こまったさんのサラダ』

こまったさんのサラダ

こまったさんのお店の花が野菜に変えられてしまいました。こまったさんはおいしいサラダを作ろうと奮闘します。

