

きゅうしょくだより



令和6年 2月13日
東久留米市立第十小学校
校長 樋口 由紀子
栄養士 鈴木 智子

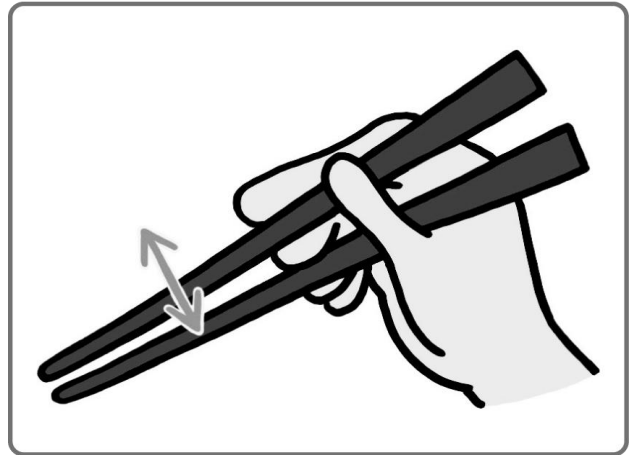
暦の上では春になりますが、まだまだ寒さは厳しい季節です。インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎など、この時期に流行しやすい病気の予防には手洗い・うがいを忘れずに、たっぷり睡眠をとって栄養バランスのとれた食事を食べることが大切です。

はしを正しく持とう

はしをきちんと持って、使えるようにしましょう

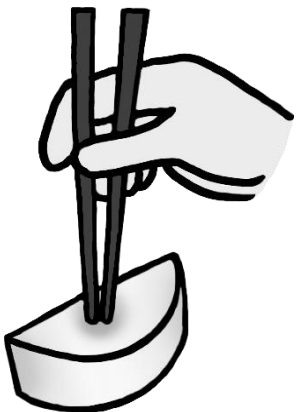
正しいはしの持ち方

- 長さは手のひらより少し長いものを選び、真ん中より上の方を持つ。
- 上のはしを中指と人差し指でえんぴつのように持つ。
- 下のはしは親指の根元と薬指の爪の横にのせる。
- 上のはしだけを動かし、下は動かさない。



やってはいけないはしの使い方

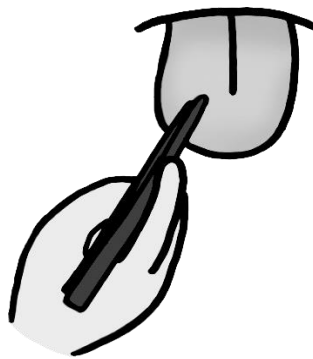
さしばし



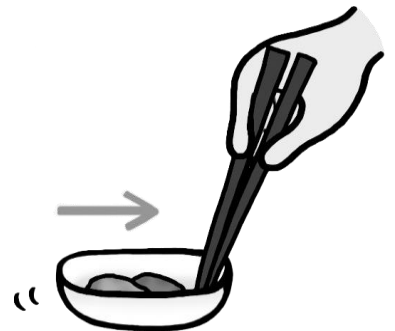
さぐりばし



ねぶりばし



よせばし

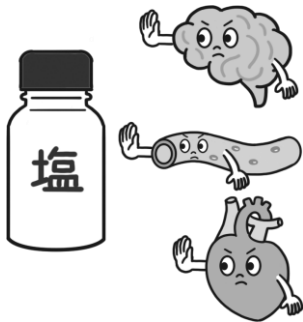


はしは、正しく持ててますか？さしばしなど、やってはいけないはしの使い方はしていませんか？できてない人は少しずつ練習をして、はしを上手に使えるようにがんばりましょう。

塩分を取り過ぎていませんか？

塩分（ナトリウム）は生命維持に欠かせないものですが、普通の食事で不足することはほとんどなく、逆にとりすぎは健康を害します。しかし、食塩による塩味は日本人の味の感じ方や料理の文化に深く根付いているため、個人の意識や努力だけでは食塩を使う量を減らすことにも限界があります。現在、日本では社会全体で減塩を進める取り組みも始まっています。

健康寿命を縮める 塩のとりすぎ！



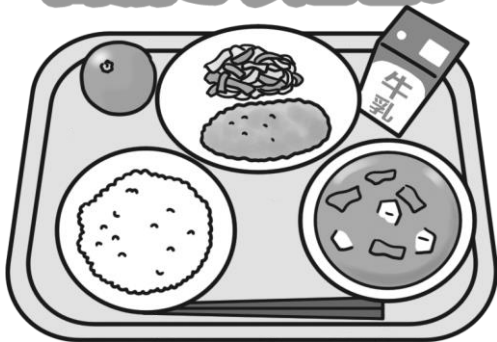
日本は長寿国ですが、健康寿命は平均寿命より10年ほど短く、その最大の要因は脳卒中や心臓病です。減塩はそうした病気にかからないようにするための大きな手立てになります。

はじめは「食塩相当量」 のチェックから！



市販の加工食品には「食塩相当量」が必ず表示されています。自分が口にするものにどれくらいの食塩が含まれているのか普段からチェックする習慣をつけましょう。

学校給食を参考に 目指そう適塩！



生きるために最低限必要な食塩は、大人で1日1.5gほどとされ、普通の生活で不足する心配はまずありません。むしろ取りすぎが心配で、日本高血圧学会では健康な人にも1日6g未満を勧めています。学校給食では1食あたり2g未満（中学年）～2.5g（高学年以上）未満を目指して作られています。料理の組み合わせや味付けの参考にしてください。

使用食塩量を減らした 製品を“推し”で！



日本高血圧学会
減塩食品リスト

減塩には「おいしくない」というイメージがもたれてしまいがちで、それが製品開発を足止めしてしまうこともありました。しかし、今はおいしい減塩製品が次々に誕生しています。先入観をもたず、購入し減塩に心掛けましょう。

【きのこのレモンマリネ～減塩おすすめメニュー～】

材料(2人分)

- ・エリンギ・まいたけ・しめじ 各1/2パック
- ・にんにく 1/2片
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・レモン絞り汁 小さじ2

作り方

- ①きのこ類は石づきをとり、手でほぐしておく。
- ②フライパンに油を入れ、みじんぎりにしたにんにくを弱火で炒める。
- ③香りがたったら、エリンギ、まいたけ、しめじの順に入れしんなりするまで炒める。
- ④③にしょうゆを入れよく炒める。
- ⑤味がなじんだら、④をボールに移し、粗熱がとれたらレモン汁を合わせて、冷蔵庫で30分ぐらい冷やす。

エネルギー
80kcal
塩分 0.5g