

おうちのひとといっしょによみましょう

きゅうしょくだより



令和5年2月10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

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。そのような中ですが、子供たちは元気に活動しています。外から帰った時や食事の前には必ず手洗い、うがいをして朝昼夕と3回の食事をしっかりと、十分な睡眠時間を確保して、体調を崩さないように気を付けましょう。

未来の自分を守る減塩のハ・ナ・シ

みなさんの健康にも大きな分かれ道があるのをご存じですか。それは「食塩のとりすぎ」です。「小学生は塩のとりすぎなんて、まだ考えなくていいんじゃない?」「それは大人の人の話でしょ」。いえいえ、そんなことはありません。

★あなたは生まれてから今まで何kgの塩を食べましたか?

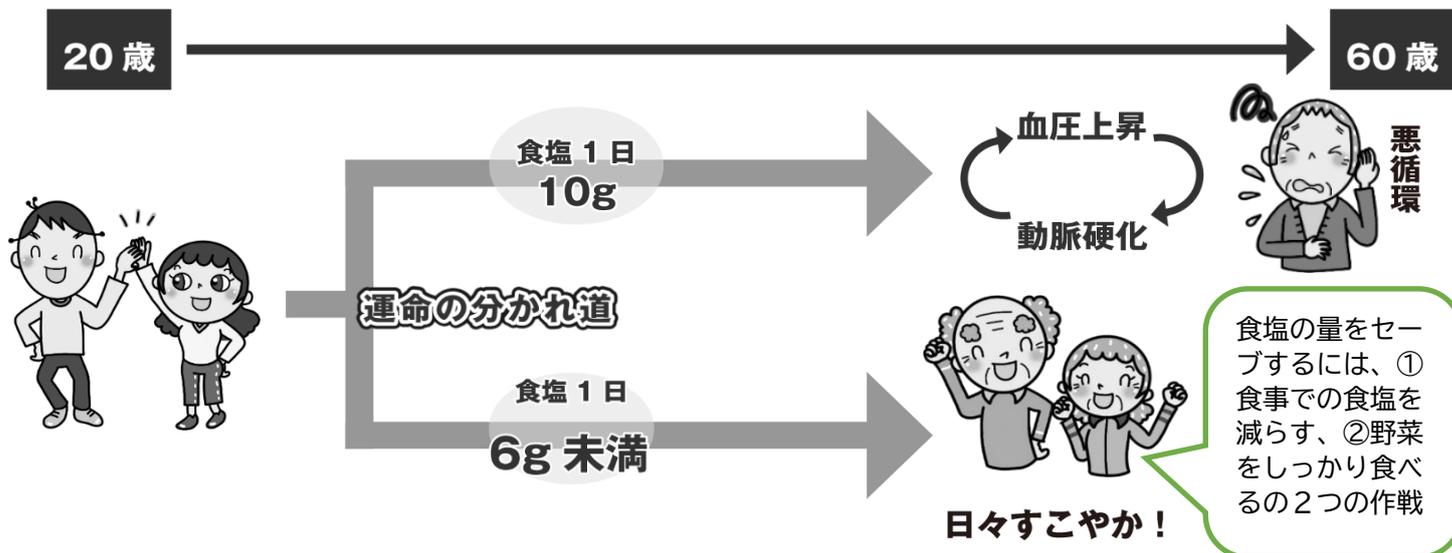
☆あなたはこれからの一生で何kgの塩を食べますか?

血圧は大人になってから急に上がるものではありません。研究などにより、長い間食べた食塩の総量が血圧の上昇に大きく影響を及ぼすことがわかっています(1)。今国をあげて「食塩のとりすぎを防ごう!」と呼びかけているのもそのためなのです。現在小学校給食では1食全体で2.0g未満になるよう工夫して作っています。

1) 佐々木敏 (2015) 『栄養データはこう読む!』「第2章 こんなに大問題?! 食塩と高血圧」, 女子栄養大学出版部

食塩—運命の分かれ道

日本を含む東アジアでは、食文化の影響もあり食塩を取る量が多い傾向があります。日本でも1975(昭和50)年以前は、成人で1日15gほども食塩をとっていました。その後、減塩推進が取り組まれ、2013(平成25)年に初めて1日10gを切ることができましたが、以後は10g台で横ばい状態になっています。日本高血圧学会では、高血圧の予防のために、血圧が正常な人にも1日6g未満を勧めています。また世界保健機関(WHO)では、すべての成人の減塩目標を1日5gにしました。



食事のマナーを見直そう!



給食時間の様子を見ると、姿勢が悪かったり、ひじをついていたたり、お箸を正しく使えていないなど、気になる食べ方をしている人を見かけます。食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。きちんとできているか見直してみましょう。

.....よい姿勢で食べましょう.....

お箸の使い方に気をつけましょう。

口をとじて、よくかんで食べましょう。
×クチャクチャと音をさせない。
×食べ物を口いっぱい詰め込み過ぎない。

おわんや小さい器は手に持って食べましょう。

机とおなかの間は握りこぶし一つ分あけましょう。

いすに深く腰かけ、背筋を伸ばしましょう。

足の裏は床につけましょう。

机にひじをつかないようにしましょう。

作ってみよう!給食のメニュー〜2月のこんだてより〜

《魚の黒酢ソース》

材料 (4人分量)

- 魚切り身 4枚
- 塩 少々
- 酒 小さじ1
- こしょう 少々
- 片栗粉 適宜

(黒酢ソース)

- 長ねぎ お好みの量
- しょうゆ 大さじ1
- 黒酢 大さじ1
- 三温糖 大さじ1
- みりん 小さじ1

給食ではメヌケという白身魚を使いましたが、鮭や鯖など青魚でも合うソースです。

- ①魚の余計な水分をとったら、酒と塩、こしょうで下味をつける (30分ぐらい)
- ②長ねぎをみじん切りにし、合わせた調味料で煮る。みりんなどのアルコール分を飛ばすまで煮て黒酢ソースを作る。
- ③①に片栗粉を付け、油 (170℃ぐらい) で表面がきつね色になるまで揚げる。
- ④③に黒酢ソースをかける。

酢やレモンなどの酸味やこしょうなどのスパイスを足すと少しの塩味でおいしく食べられますよ。

