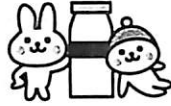


# がつきゅうしよく 2月給食だより



練馬区立石神井西小学校 校長 山口 義一

栄養士 庄司 智子



早寝早起き朝ごはん 「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

## 朝ごはんを、寒さに負けない体づくりを!

1年で最も寒い時期を迎えています。朝起きるのがつらいという人も多いと思いますが、寒さに負けない体をつくるためには、朝ごはんがとても大切です。なぜなら、脳は寝ている間も働いているため、朝目覚めたときはエネルギーが不足している状態です。体温も下がっているからです。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、1日を元気にスタートさせることができます。

朝ごはんには、**脳のエネルギー源**となる**主食をしっかりとりましょう。**



主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスが整いやすくなります。

## 2月3日 節分



大豆をいった福豆をまいて鬼(病気や災難を引き起こすもの)をはらい、福豆を食べて、1年の健康や無事を願います。家の戸口に飾るヒラギイワシ(ヤイカガシ)は、ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒラギのトゲとイワシにおいて、鬼を追い払います。



☆☆☆☆ 今月の献立 ☆☆☆☆

1日(金) 豆まきごはん・鯛の文化干し・沢煮鮎  
 ...3日の節分にちなんで、豆まきごはんには、大豆をたっぷり使いました。  
 19日(火) 今月のオリンピック・パラリンピックメニュー☆ ~日本~  
 ごはん・海苔の佃煮・ほっけ・豚汁  
 ...佃煮は、東京の佃島で生まれた料理です。

## 子どものころからの減塩が大切です!



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。厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(2015年版)」では、1日当たり成人で男性8g未満、女性7g未満の目標値を定めています。多くの方が目標値を上回っている現状があります。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ので、子どものころから薄味に慣れることが大切です。減塩を意識し、ご家庭でもできることから取り組んでみませんか?

### 食塩摂取量の目標値(1日あたり)

	男性	女性
小学生(6~7歳)	5.0g未満	5.5g未満
中学生(8~9歳)	5.5g未満	6.0g未満
高校生(10~11歳)	6.5g未満	7.0g未満
中学生以上(12歳~)	8.0g未満	7.0g未満

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」より

## 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>減塩000</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>麺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>外食や市販の総菜・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?

	濃い口しょうゆ	薄口しょうゆ	こめみそ	むぎみそ	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

学校給食費の納入にご協力をお願いします。引き落とし日は2月4日です。