

令和 8 年度

10月北町中食育だより



早寝早起き朝ごはん

シンボルマーク

練馬区立北町中学校

校長 岩本 真由美

栄養士 土屋 康子

10月は「食欲の秋」ともいわれたたくさんの「旬」の食べ物が出回ります。「食欲の秋」にあまりとりすぎではいけない「塩分」の上手な減塩のポイントについてご紹介します。

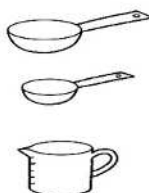
ナトリウムは、生命活動を維持するために必要な栄養素ですが、慢性的にとりすぎると、生活習慣病の発症や重症化の可能性があります。将来にわたって健康な生活を送るためにも、減塩を心がける必要があります。

おいしく減塩する4つのポイント

食事からの塩分の摂取量を減らすポイントをご紹介します。

1 きちんと計量する

調理をする時は、計量スプーンやカップなどを使って、調味料や食材を正確にはかる習慣をつけましょう。目分量の調理では、気づかないうちに調味料を使いすぎる原因になります。



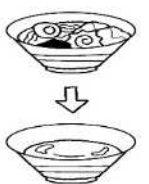
2 調理法や味つけを工夫する

素材やだしのうまみを生かしたり、酸みや辛みを効かせたり、香味野菜を使ったり、油を使った料理でこくをつけたりすると、満足感が高まり、薄味でもおいしく食べられます。



3 食べ方を工夫する

ラーメンやうどんなどの汁は残したり、みそ汁は実たくさんにして食べる回数や汁の量を減らしたり、揚げ物のソースやしょうゆはひかえたりするなど、できることをしましょう。



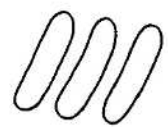
4 カリウムを含む食品を食べる

カリウムは、野菜、いも、果物などに多く含まれていてナトリウムを排泄しやすくする働きがあります。水にとけやすく、調理によって損失しやすいため、工夫してとるようにしましょう。

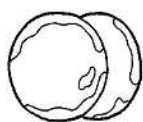


塩分1gってどのくらい？

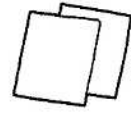
身近な食品に含まれる塩分（食塩相当量）を確認してみましょう。



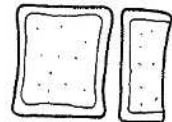
ウインナー
ソーセージ3本



ロースハム2枚



スライス
チーズ2枚



食パン8枚切り
1と1/2枚



焼き竹輪
1/2本

※食塩相当量は、食品によっても違います。目安としてご活用ください。

ごはんの栄養

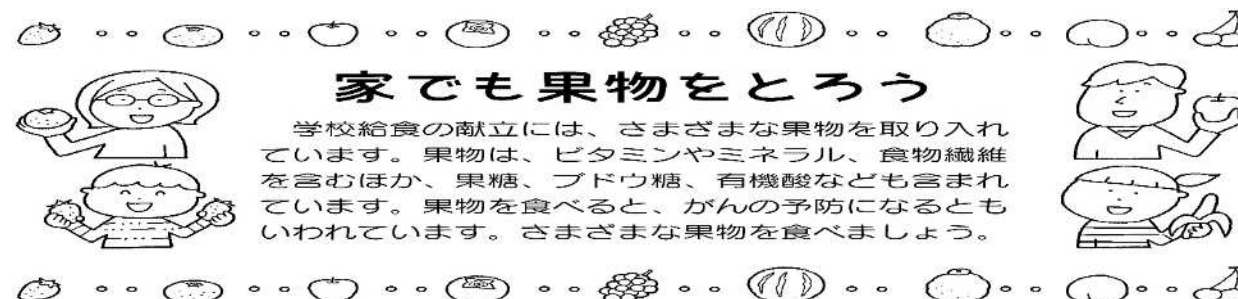
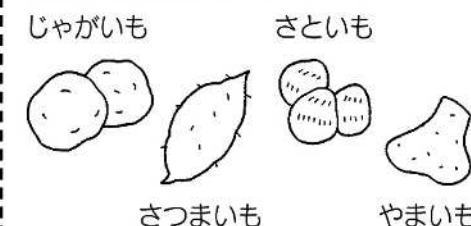
ごはんは炭水化物（でんぷん）を多く含み、エネルギー源となる食品です。でんぷんには、加熱するとさらっとしているアミロースと、粘りが出るアミロペクチンがあります。ごはん（うるち米）はアミロースを含み、もち（もち米）はアミロペクチンのみなので、もちの方が粘りが強くなります。また、同じでんぷんでも、粒状のごはんは、粉からできているパンやめんよりも消化吸収がゆっくりなため、腹持ちがよいといわれています。



エネルギー源になる食品

いも

いもは、エネルギーのもとになる炭水化物が主成分で、食物繊維も豊富です。世界では、主食として食べている国もあります。日本では、じゃがいも、さつまいも、さといも、やまいもなどが食べられています。



家でも果物をとろう

学校給食の献立には、さまざまな果物を取り入れています。果物は、ビタミンやミネラル、食物繊維を含むほか、果糖、ブドウ糖、有機酸なども含まれています。果物を食べると、がんの予防になるともいわれています。さまざまな果物を食べましょう。

◆ 9月の使用食材 ◆

	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんじん	北海道、徳島	きゅうり	福島	シャインマスカット	長野
たまねぎ	北海道	いんげん	北海道	梨	栃木
じゃがいも	北海道	ピーマン	茨城	米	岩手
キャベツ	群馬	里芋	埼玉	大麦(米粒麦)	福井
もやし	栃木	かぼちゃ	青森	さば	ノルウェー
にら	千葉	大根	北海道	いか	ペルー
ねぎ	長野	にんにく	青森	ししゃも	アイスランド
セロリー	長野	生姜	高知	牛肉	国産
なす	福岡	えのき	長野	鶏肉	宮崎、岩手、宮城
小松菜	茨城、江戸川、足立	しめじ	長野	豚肉	茨城
白菜	長野	巨峰	長野	卵	栃木