

2018年度

練馬区立石神井東中学校

校長 堀井 安伸

栄養士 岡野 有紀

2月給食だより



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、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。



- 野菜は温野菜サラダや味噌汁、スープに入れると、多めに摂ることができます。朝は忙しいので、前の晩に用意しておいても良いでしょう。刻んだ野菜はタッパーなど密閉できる容器に保存し、使う直前に電子レンジで軽く加熱すると時短になりますよ。
- 市販の卵スープとご飯で、卵リゾット風にしても、長葱や玉葱などをプラスすると野菜もとれますね。乾燥わかめやフリーズドライの野菜も使いやすいです。
- 冬も意外と脱水しています。水分補給のためにも、朝ご飯はしっかり食べましょう。鼻粘膜が乾燥して機能なくなると、風邪を引きやすくなってしまいます。

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、1年の健康や無事を願います。家の戸口に飾るヒイラギワシ（ヤイカガシ）は、ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギのトゲとイワシの頭において、鬼を追いはらいます。その他、焼いたイワシ、恵方巻きや節分そば、福茶などを食べる地域もあります。



生活習慣病を予防しよう!

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が、多くの人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日当たり）

		男性	女性
小学生	低学年 (6~7歳)	5.0g未満	5.5g未満
	中学年 (8~9歳)	5.5g未満	6.0g未満
	高学年 (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>栄養成分表示をチェック!</p>	<p>汁物は具たくさんにし、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?

	濃口しょうゆ	薄口しょうゆ	米みそ	麦みそ	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