



食育だより担当	2月の目標	
栄養士：又吉	食育	健康な体をつくる食事の仕方
978-2103 (勝連給食センター)		

外の風がとても冷たく、沖縄でもっとも寒い季節になりました。春の訪れが待ち遠しく感じます。今月の食育目標は「健康な体をつくる食事の仕方」です。健康のために昔から食べ継がれてきた食材の栄養や、健康によい食事のとり方の工夫を紹介します。

## 昔から食べ継がれてきた豆を見直そう

五穀のうちの一つ大切な豆

豆の優れた栄養価

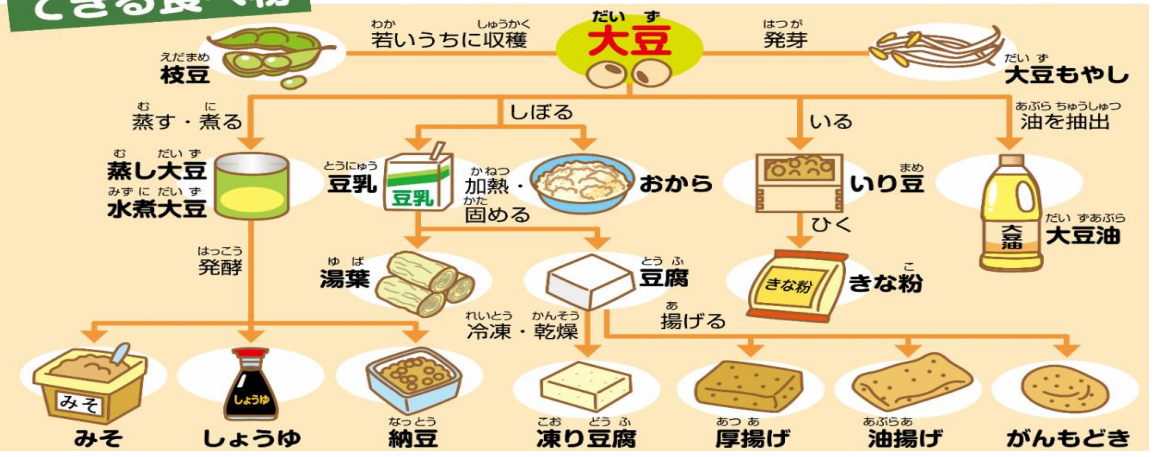
五穀とって、昔から米・麦・あわ・ひえと並んで豆も主要な穀物として大切につくられてきました。いづれも主食となる大切な食品で、「五穀豊穰」を願う祭りなどは現在でも、日本各地に数多く残っています。

豆にはたんぱく質や食物繊維、ビタミンB群、カルシウム、鉄などが含まれています。特に、どの豆にも多く含まれている成分が食物繊維です。また、大豆には脂質も多く含まれていて、油の原料にもなっています。

※五穀は上記のもの以外にも、きびや麻を入れる場合があり、時代や書物などによっても変化しています。



### 大豆からできる食べ物



## 減塩を意識していますか?

食塩(ナトリウム)のとり過ぎは、生活習慣病の原因になることがわかっています。厚生労働省では右の表のように目標量を定めていますが、最近の調査によると3g程度上回っている現状があります\*。日ごろから「減塩」を意識し、できることから実践していきましょう。

\*厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要」(20歳以上の食塩摂取量の平均値 10.1g、男性 10.9g、女性 9.3g)

### 1日の食塩相当量の目標量

	男性	女性
6~7歳	4.5g未満	4.5g未満
8~9歳	5.0g未満	5.0g未満
10~11歳	6.0g未満	6.0g未満
12~14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

## 減塩の工夫

うま味を利かせる

酢や香味野菜、香辛料を活用する

麺類のスープは残す

調味料の使い過ぎに気をつける

加工食品をとり過ぎない

## 給食週間における食育の取組を紹介します

1月24日~30日は「全国学校給食週間」でした。給食週間の取り組みとして、「食育クイズ」と「給食の歴史」がパソコンで視聴できるQRコードを子ども達に配布しました。右のQRコード読み取ると、子ども達が体験したクイズや給食の歴史を動画でみることができます。ぜひご家庭でも右のQRコードを読み取り、視聴してくださいね♪

↓学校給食の歴史動画 ↓食育クイズ

右側のQRコードをクリックすると、給食のレシピを検索することができます。QRコードを読み取り、給食センターのホームページから「勝連給食センター」の「給食レシピを」をクリックすると、給食のレシピを見ることができます。今月は、「なかみ汁」「鶏つくね汁」の作り方を紹介しています! ぜひお試しください☆

レシピを検索