

給食だより

(毎月19日は食育の日)

令和7年
2月
何北中学校

節分の翌日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒さは厳しい時季です。インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎など、この時期に流行しやすい病気の予防には手洗い・うがいを忘れずに、たっぷり睡眠をとって栄養バランスのとれた食事をとることが大切です。

正しいはしの持ち方

和食の食事作法は「はしに始まり、はしの終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは、「切る」、「はさむ」、「混ぜる」などの多様な機能があるので正しい持ち方や使い方を身につけると、食事が食べやすくなるだけでなく、ほかの人にも良い印象を与えます。学校の給食でもほとんどが、はしを使います。お互いに持ち方を見て、注意し合って食べてみませんか？

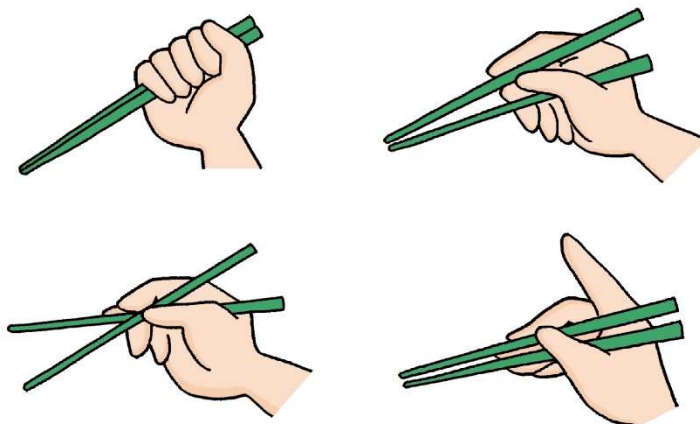


間違った はしの持ち方



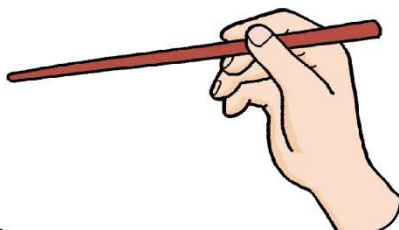
はしの持ち方がおかしいと、食べ物をうまくつかめなかったり、魚の骨を取り除くような細かい作業がしにくかったりします。はしの持ち方を見直しましょう。

こんな持ち方をしていますか？



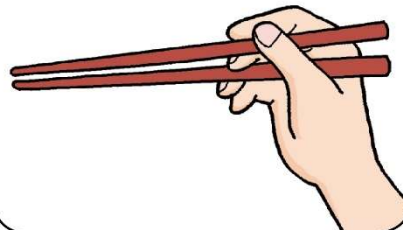
基本のはしの持ち方

1



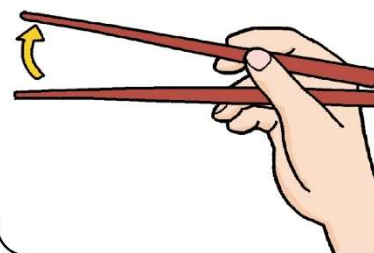
上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。

2



下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。

3



親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

塩分のとりすぎに気をつけよう！

塩(食塩)は味付けに用いられ、主成分のナトリウムは、人が生きていくうえで欠かせない栄養素の1つです。しかし、とりすぎる生活を長く続けていると、高血圧や胃がんの原因になることが知られています。これから長い人生、塩の味を楽しみながら適切な量をとっていきにはどんな事に気をつけたらよいのでしょうか？AちゃんとBちゃんのケースで考えてみましょう？

カップめんの場合

Aちゃん



スープは残す

Bちゃん



全部完食！

栄養成分表示

栄養成分表示1食(75g)当たり	
熱量	340kcal
たんぱく質	8.9g
脂質	13.6g
炭水化物	45.5g
食塩相当量	4.7g
(めん・かやく 2.2g)	
(スープ 2.5g)	
ビタミンB1	1.01mg
ビタミンB2	0.31mg
カルシウム	96mg
参考値：	
調理直後に分別して分析	
めん・かやく	307kcal
スープ	33kcal
合計	340kcal

みんなはどっち？容器に書かれた「栄養成分表示」をみればどっちが塩分をとったかすぐにわかりますね。

朝ごはんの場合

Aちゃん



主食はご飯(白飯)

Bちゃん



主食はパンが多い

お米を水で炊いて作るご飯は、塩分が実は0(ゼロ)。パンや麺は小麦粉をこねて作る時に食塩を使っています。ご飯を上手に取り入れていきたいですね。

しょうゆやソースは

Aちゃん



つけて食べる

Bちゃん



上からかける

日本人は、しょうゆなどの調味料から、塩分を1番とっています。しょうゆやソースを使う時には、上からかけずに、小皿にとってつけて食べるようにすると、より塩分をひかえることができます。舌にあたる部分にだけちょっとつければ、味もそんなにうすく感じません。食卓に調味料の瓶なども直に置かないことも減塩のコツです。

野菜、果物、いも、海そう、豆を



Aちゃん

よく食べる



Bちゃん

あまり食べない

野菜、果物、いも、海藻、豆類に多いカリウムは、食塩のナトリウムを体の外に出すのを助けてくれます。日本人は食塩をとりすぎている傾向にあるので、カリウムの多いこうした食品を日頃から意識的に食べて、体内のバランスを整えましょう。たまた、カリウムの多いものをたくさん食べたからといって、その分、塩分の多いものをたくさん食べても良い事にはなりませんので注意してください。

いろいろな食べ物がみんなの元気を支えます

体を大きくしてくれる



力のもとになってくれる



病気にかかりにくくしてくれる

