

2月食育だより

令和4年2月
大山崎小学校



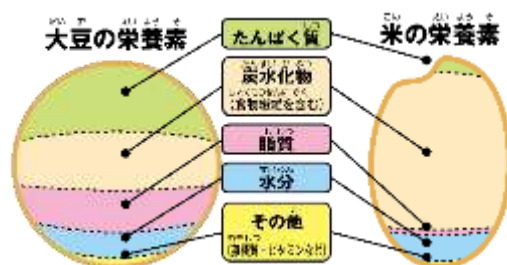
新型コロナウイルスの第6波が学校にも広がっています。

大山崎小学校も新型コロナウイルス第6波の影響を受けております。だれがどこで感染してもおかしくない状況です。

熱がある…はもちろのこと、体調がいつもと違う、頭が痛い、のどが痛い
…そんな状況の時は、児童も先生も無理をせず、休むようにしましょう。



身近な食材の栄養を知ろう！



給食にもよく出てくる、米と大豆。どんな栄養素が含まれた食材なのか、考えたことあるかな？

左の図は、たんぱく質・炭水化物・脂質・水分・ビタミン+ミネラルの5つに分けて、示しているよ。

米は炭水化物が多いね。大豆は色んな栄養がバランスよく入っているのがわかるね。

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」



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

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

1月18日は“焼きそば”を実施しました。

焼きそばは冷凍めんを利用しました。
袋から出して、スチコンで焦げ目がつくまで焼きます。



焼きそばには、豚肉・もやし・キャベツ・にんじんを入れました。600人分の野菜はたくさんですね。



全身を使って、まぜます。かなり重労働です。



焼きそば給食の完成♪
スパゲティ以外の麺類は、久しぶりの人や初めての人、様々だったのではないのでしょうか？



「栄養士のひとりごと」

1月末の給食週間では、1週間料理で日本全国（愛知県→北海道→沖縄県→愛媛県→京都府）を巡ってみました。私の出身地の料理もあり、京都では中々食べることができない懐かしい味を感じることができました。

今年の給食週間は、学級閉鎖と重なってしまい、みんなに食べてもらうことができず、本当に残念でした（涙）。

新型コロナウイルスの第6波は今までにない広がりを見せております。誰でもなりうる感染症です。予防は大切。罹患した場合は軽症で済みますようお願いばかりです。

（栄養士 田中）