



2月 きゅうしょくだより

平成31年2月
大山崎小学校

給食週間の取組から

今年の給食週間のテーマは、「給食の歴史」で給食が始まってから現代までの歴史を給食の献立で振り返りました。全校集会では、給食委員が歴史についてのスライドと給食ができるまで関わっていただいている地域のいきいき朝市のみなさんや牛乳屋さん、調理員さんなどの様子をムービーで伝えました。



○全校集会の発表 ○いきいき朝市の皆さん ○調理員さん ○感謝のメッセージ

2月3日 節分

2月3日の節分には、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、福豆を食べて、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は、ヒイラギの枝に、焼いたワシの頭を刺したもので、ヒイラギのトゲとワシのにおいで、鬼を追い払います。



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）のとり過ぎがあり、多くの方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。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日あたり）

		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

鶏肉のレモンしょう油焼き

材料（4人分）
 鶏肉もも 50g……4切
 しょうゆ……小さじ2
 レモン果汁……小さじ1弱
 酒……小さじ1/2
 みりん……小さじ1/2

作り方
 ①鶏肉に調味料で下味をつける。
 ②プレートに鶏肉を並べオーブンで焼く。
 200℃ 10分 170℃ 5分
さっぱりとした風味で、おいしいです。

かつおふりかけ

材料（10人分）
 花かつお……15g
 しょうゆ……小さじ2
 さとう……小さじ2
 水……小さじ1
 いりごま……3g
 あおのり……1.5g

作り方
 ①花かつおを空いりして細かくする。
 ②水・調味料を煮立てて、①を加える。
 ③いりごま・あおのりを加える。
給食週間中の人気メニューです。全形のり1まいに、ふりかけごはんのおにぎりは、絶品でした。



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>汁物は具だくさんにし、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>約2〜3g減</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>外食や市販の惣菜・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>

産地情報

米	大山崎	野菜類	たまねぎ	北海道	にら	高知
麦	福井		じゃが芋	北海道	三つ葉	滋賀
牛乳	京都		にんじん	長崎他		くだもの
		肉類	キャベツ	京都・滋賀		魚類
			土生姜	高知		イヨカン
			ネギ	京都・滋賀		いわし
			セロリー	静岡		さば
			大根	徳島他		つばす
			白菜	滋賀		ホタテフレイク
			小松菜	京都		しらすほし
			切干大根	宮崎		きびなご
			ほうれん草	京都		きびなご
						白菜
						ねぎ
						小松菜
						一部

資料提供：(財) 京都府学校給食会他
材料の入荷状況により変更になることがあります。 ご了承下さい。