

～きゅうしょくだより～

2023年2月号

御所見小学校 給食室

パンのみみ

おうちのひとと



いっしょによんでね!

2月3日は節分でした。節分には冬と春を分けるという意味があります。

そこで、健康にも大きな分かれ道があるのをご存じでしょうか。その健康の分かれ道のひとつに、「食塩のとりすぎ」があります。「小学生は塩のとりすぎなんて、まだ考えなくてもいいんじゃない?」「それは、高血圧のおとなの話でしょ?」と思っはいませんか。いえいえ、そんなことはありません。今月は、そんなお話をしてみます。

みらい じぶん まもるけんえん 未来の自分を守る減塩

～「あなたはこれから一生で何kgの塩を食べますか?」～

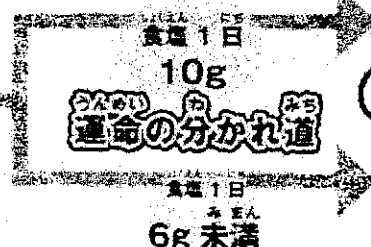
これは、なかなか想像しにくいことと思います。5月号のおたよりにも減塩についてお伝えしましたが、今、学校給食は1食全体で、小学校・中高学年で2.0g未満になることを目指して作っています。うす味に慣れ親しむことは、味覚を育てるとともに、食塩の取り過ぎを防ぐことにもなるからです。

血圧は大人になってから急に上がるものではありません。研究などにより、長い間食べた食塩の総量が血圧の上昇に大きく影響をおよぼすことがわかっています。

小学生



スタート!



80さい



1) 佐々木淑 (2015)「栄養データはこう読む!」第2巻「こんなに大問題? 食塩と高血圧」, 女子栄養大学出版部

がっこうきゅうしょく 学校給食ではこんな工夫で減塩を実践中!

主食のごはんはませ
ごはんも素材をいかす
味付けをしています。

てづくりの
ふりかけや
ごま油も
うすめじです!

焼き魚の下味はひかえ
て、たれをかけることで
表面から味をつけます。

おかずは「野菜たっぷり」
をこころがけて。

しるものは、だしをしか
りとり、臭たくさんです。

おいしいと感じるちょうどよい塩味は、小中学生が最もうすい味を好み、年齢が上がるにつれて濃い味を好むようになるという報告もあります。

藤沢市の給食は、手作りを基本とし加工品はできるだけ使用していないことから、試食会等でも「やさしい味」と感想をいただいていたが、さらに「おいしさを保ちながら、すこしずつ減塩」の取り組みをはじめから、約2年になります。子ども達からは「野菜がたくさんのお味噌汁大好き!」「給食のごま油、めっちゃおいしい!」などの声も届いています。

給食は学校での6年間約1100回の味覚教育といってもよいかもしれません。この大切な成長期に覚えた味の経験が、子どもたちの将来の健康につながるよう、学校と家庭で食育をすすめて行けたらと思います

＜＜おうちやお店で食事をするとき、買い物をするときに心がけるとよいこと＞＞

スープ★セーブ!

ラーメンやそばのつゆはおいしいかもしれないけど、
飲み過ぎはセーブしてね!

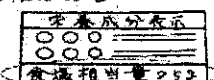
セーブって
ひかえめ
にする。
いっしょだね!



セーブ
スープ!

塩★チェック!

食品を購入するときは、裏の表示で
「食塩相当量」を確認する
習慣をつけよう!



裏面につづきます! →

やさしい
ベジタブル(野菜)のレシピね!



<< やさしい 野菜を3度の食事にとるといいよ! >>

ベジ★スタンバイ!

すぐに食べ
られるトマ



トやきゅうりなどをいつも
スタンバイ。ねぎやにんじんは
切って冷凍しておくとお便利。

もりもり★熱ベジ

レンジでチン
したり、煮た
りゆでたり



して熱を通すとかさが減って
たくさん食べられるんだ。

ちよいとし
★ベジアップ!

忙しいときも、カット野菜を使っ
て、みそ汁などにちよいとし。
ベジ量がアップ
するぞ!



ごはものおいしい
地場野菜を
まいにちの食事に
とりいれて。
健康もアップ!

参考：山形県健康福祉部がん対策・健康長寿日本一推進課(2021)「減塩ベジアッププロジェクト YAMAGATA MISSION」。

藤沢市のホームページ「食育の推進」では
食育に関する動画や野菜レシピなどを
掲載しています。

新しく、食育のチラシができました!!

3コマ漫画は辻堂小学校の先生のデザインです。
藤沢市内小田急各駅、図書館などに
配布しています!!

ぜひお手に取ってみてください!



◆卒業間近の6年生をはじめ、中学校給食についてもっと知りたいな、
という在校生や保護者のみなさんへ◆

【中学校でのお昼ごはんは?】

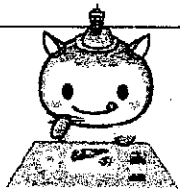
○中学校のお昼ごはんは、家から持っていくお弁当と、給食のどちらかを
選ぶことができます。

○給食は一日単位で注文することができます。

給食のよいところ。(2022年度中学生アンケートより)

- 1位 家からお弁当を持っていなくてよい
- 2位 学校に持って行く荷物を減らせる
- 3位 栄養バランスがいい
- 4位 食べたい日を選んで注文できる
- 5位 おいしいから・好きな料理が出るから

中学校給食に
についてのページは
こちらを見てください
献立表や紹介動画、
レシピなど掲載



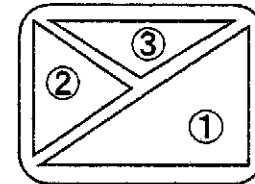
【中学校給食を選ぶと、どんなお昼ごはんになるのかな?】

*献立は文科省の学校給食摂取基準に基づき小学校給食を経験した市の栄養士が作成してい
ます。

おかずは
普通盛りと
大盛りが
選べます

おかず

3~4品のおかず
が入ります



②と③には、野菜や芋などの
料理(副菜)が入っているよ
フルーツあえなどのデザート
が入ることもあります

①には肉や魚などメインの
おかず(主菜)が入ります

ごはんの代わりにパンや
ソフトめんの日もあります
*ごはんは220g(米100g)

*牛乳は選べますが
カルシウムが226mg摂取
できるのでおすすめです

ごはん

汁

ごはんと汁物は
おかわりがあります
*4個の注文につき
1個のおかわり

はしやスプーンも付いています

【食材はどんなものを使っているの?】

国産の肉や野菜などをはじめ、ほとんどの食材は小学校給食で使われているものと同じものを
使っています。小学校同様、フライなども一つ一つパン粉付けから手作りをしています。
藤沢や神奈川の食材を集めた「ふじさわランチ」や「かながわランチ」もあり、地産地消にも
取り組んでいます。(藤沢産:小松菜・湘南しらす・さつまいも・大根・新米など)

【おかずは冷ましていますが、ご飯と汁ものは温かいです】

お弁当箱に複数の種類のおかずが入るので、食中毒を防止する
ため、おかずは冷却しています。

家庭で作るお弁当も冷ましてから詰めるのと同じです。
小学校給食と比べると冷たいという声が多いのですが、
安全第一の給食です。

ご飯と汁ものは、保温材が入っているので温かいです。

