



# 食育だより

令和5年 9月号



(毎月19日は食育の日)



横瀬町学校給食調理場



暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるように心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。



## 健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね!

厚生労働省では、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めており、「食生活改善普及運動」と連携した取り組みを展開しています。高齢化が進む日本では、「人生100年時代」に向けて、生涯にわたる健康づくりがとても重要です。健全な食生活を実践するために、以下のことに気をつけましょう。

### ★もっと野菜を食べましょう

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。



#### 野菜をとるコツ

<p>加熱してカサを減らす</p>	<p>みそ汁やスープに加える</p>	<p>市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する</p>
-------------------	--------------------	---------------------------

### ★減塩を意識しましょう

食塩のとり過ぎは、高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。特に、加工食品には食塩が多く含まれていますので、栄養成分表示をチェックしてとり過ぎないように気をつけましょう。



#### 減塩のコツ

<p>めん類のスープを残す</p>	<p>食塩量が少ない食品や調味料を選ぶ</p>	<p>柑橘類の酸味、香辛料、香み野菜を利用する</p>	<p>むやみに調味料を使わない</p>
-------------------	-------------------------	-----------------------------	---------------------

# ★カルシウムをとりましょう



カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素ですが、不足しやすいため積極的にとる必要があります。ビタミンDと一緒にとることで、体内での吸収率が高まります。

**●カルシウムを多く含む食品**

牛乳・乳製品、小松菜などの葉野菜、小魚、大豆製品、ひじき、切り干し大根、ごまなど。

**●ビタミンDを多く含む食品**

サケ、イワシ、サンマなどの魚類、乾燥きくらげ、干しいたけなどのきのこ類。

## 9/1 防災の日



9月1日は、防災の日でした。今月の初めに食育だよりの号外を出しましたが、ご覧になっていただけでしょうか。

防災の日に合わせて、備蓄の入れ替えの為に提供した防災給食の報告をしたいと思います。

食べられていない防災食ですが、子ども達からは『おいしかった。』等の声が聞こえてきました。

災害にあった時は、気持ちも不安になります。そんな時に、おいしい物を食べると気持ちも上向きになりますので、実際に食べてみて、味のいい物をストックするのがおすすめです。



袋の中は、こんな感じ  
です。



## 給食レシピ紹介



別の魚や鶏肉でも  
美味しい一品

お好みでパン粉に  
粉チーズをプラス



### 材料と分量 (小学生4人分)

鯖の切り身 (又は、お好みの魚の切り身)	4切れ
おろし生姜	1g
酒	3g
しょうゆ	1.6g
赤みそ(白も可)	18g
砂糖	5.5g
油	6g
パン粉	13g
耐熱用容器	4個

### 鯖のみそパン粉焼き

#### 作り方

- ① 鯖(又は、お好みの魚)に、下味をつける。  
おろし生姜、酒、しょうゆ、みそ、砂糖を混ぜ合わせた調味液を魚に絡ませ、少し置いておく。
- ② 耐熱用の、紙カップ or アルミカップ or 耐熱皿に①の魚を入れ、油と混ぜたパン粉をかける。
- ③ 予熱しておいたオーブンやトースターで、焼く。  
機種等により、違いがありますが20~25分  
※スチームの出るオーブンをご使用の方は、スチーム機能を併用するとふっくらと仕上がります。  
※オーブンだけや、トースターを使用する場合は、初めにアルミホイル等を被せて調理すると中まで加熱されます。  
最後に、アルミホイルを取り、パン粉に軽く焦げ目をつける。

