

12月給食だより

さめがわむらがっこうきゅうしよく
鯨川村学校 給食センター

早いもので、今年も残すところあとひと月となりました。寒い日が続き、空気が乾燥しています。体調管理には十分に気をつけましょう。

風邪など感染症予防に「ビタミンACE」を！



寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる にんじん かぼちゃ さう	野菜、果物、いも類に多く含まれる ブロッコリー いちご かき 柿	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる アーモンド かぼちゃ ひまわり油

冬至

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になると言い伝えもあります



「冬至」は、1年のうちで最も太陽が出ている時間が短い日、つまり昼が短く、夜が長い1日です。この日に、かぼちゃを食べて、ゆず湯に入ると風邪をひかないといわれています。冬至の料理では「冬至かぼちゃ」が有名ですが、「運盛り」といって、「ん」のつく食べ物を食べると縁起がよいとされてきました。

さらに言葉の中に2つ「ん」がある7つの食べ物は、とくに運を呼び込むといわれています。

“運盛り” ラッキー7品目	にんじん	れんこん	なんきん (かぼちゃの別名)
ぎんなん	きんかん	かんてん	うどん (うどんの別名)

なぜ“ん”かということ、“ん”はイロハ順でも最後のひらがなの字なので、冬至を最後に日が長くなることにかけたそうです。

給食では、12月20日(金)に「冬至献立」の提供をします。「にんじん」「レンコン」「なんきん(かぼちゃ)」「インゲン」を使った献立です！しっかり食べて、幸運をつかみましょう☆

減塩を意識していますか？



◎塩分ってどういうもの？

塩分は、さまざまな食べ物の中に隠れていて、おいしく食べられるように、しょっぱい味をつける料理には欠かせないものです。また、食べ物を保存するために使う保存料でもあります。そして、みなさんのからだにとっても、健康を保つために、血液や消化液などにとけ大切な働きをしています。しかし、塩分はとり過ぎると、からだに悪い影響を与えます。からだの中の血管が傷ついて、病気になってしまうことがあるので注意が必要です。

◎1日にどれくらいの塩分をとればいいのか？

みなさんが元気な体でいられるように、1日にとる塩分はこれくらいにしましょう、という目標量があります。塩分のとり過ぎは、生活習慣病の原因につながるかわかっています。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※。白ごころから「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」

(20歳以上の食塩摂取量の平均値 10.1g、男性 10.9g、女性 9.3g)

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

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。「学校給食摂取基準」では、1日に必要な栄養量1/3程度を基準とされており、塩分については小学校2g未満、中学校2.5g未満と決められています。試食会に参加される保護者さんの中には、「味が薄い」と驚かれる方もいらっしゃいます。これは、この地域の味付けが濃いということも挙げられます。漬物や塩焼き（味付き）の魚に、さらにしょうゆをかけるなどしていませんか？

鮫川給食センターでは、みそ汁や、煮物、炒め煮などに使う『だし』は、化学調味料を使用せず、カツオや昆布からとり、うま味を生かして塩分控えめにするなど、減塩に取り組んでいます。



調味料に含まれている塩分はどれくらい？

	濃口しょうゆ	薄口しょうゆ	こめみそ	むぎみそ	ウスターソース	マヨネーズ	トマトケチャップ
大さじ1杯 (15ml)	2.6g	2.9g	2.2g	1.9g	1.5g	0.3g	0.5g
小さじ1杯 (5ml)	0.9g	1.0g	0.7g	0.6g	0.5g	0.1g	0.2g