

2月給食だより

令和4年1月 天草市立本渡学校給食センター 文責 岡部
 連日、厳しい寒さが続きます。こんな季節だからこそ、温かいものは温かいうちに食べたいものです。給食センターでも、なるべく温かいまま教室に届けられるように、出来上がりのタイミングなど、この時期はとくに工夫して調理を行っています。教室に届いた後も、みんなで協力して準備を行えば「いただきます」をするまでの時間を短くでき、冷めずに食べられるので、給食をよりおいしくいただくことができます。これはおうちでの食事にもつながりますね。

おいしい給食～ポイントは準備の仕方～

みんなで協力して準備ができると、教室にワゴンが届いてからおよそ10分で準備ができます。食べる時間を長くとれるように、みんなで工夫をしてみましょう。おうちでも自分ができることを見つけてお手伝いをすれば、食事時間にゆとりができますね。

給食当番



大豆のよさを見直そう!

せつぶん
豆まき
つか
だいす
にほん
ふる
りよう
しきざい
ひと
からだ
くるもと
たんぱく質
ほふく
はたけ
よ
さいきん
に代わる
だいたいにく
げんりょう
ちうもく
私たちの食卓を豊かにするだけではなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。



大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄 貧血予防
- カルシウム・マグネシウム 丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1 疲労回復効果
- 食物繊維 便秘予防



- 大豆イソフラボン 骨粗しょう症予防
- オリゴ糖 便秘予防
- サポニン 抗酸化作用※
- レシチン 動脈硬化予防※

※ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!

減塩を意識していますか？

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

にち しきえん そう とう りう もくひょうりう
1日の食塩相当量の目標量

	だんせい 男性	じょせい 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

減塩の工夫

