

# 福 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

かみの毛はまとめてぼうしの中に

てあら 手洗いのあと、身支度をととのえます



みじか つめは短く

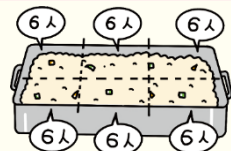
マスクは口と鼻が かくれるように

衛生的に配膳するためにも、配っている間はおしゃべりやしません。当番さんにも必要なこと以外は話しかけないでね



給食当番さんに「これ、なに～？」と話しかけるのはやめてね。献立表を見ればわかるよ

1人分がどのくらいになるか、見当をつけてから盛り付けましょう。算数のかけ算・割り算・分数が使えるよ



汁の中の具は底に たまりやすいよ。かきまぜながらよ そうといいね



### 給食当番以外



かん 換気をしっかり おこな 行おう



つくえ 机の上をきれいに

ふで 筆はこは机の中か、ロッカーに

てはせっけんを使ってすみずみまで ていねいに洗おう



あら 洗った後は、せい けつなハンカチで ふきとることも わす れずにね

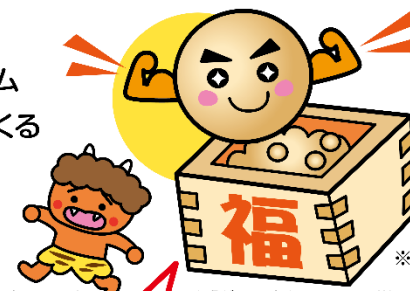
## 大豆のよさを見直そう！

節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体を構成するもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、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？

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)

### 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

## 減塩の工夫

うま味を 利かせる

酢や香味野菜、 香辛料を 活用する

麺類のスープは 残す

調味料の使い過 ぎに気をつける

加工食品を とり過ぎない