

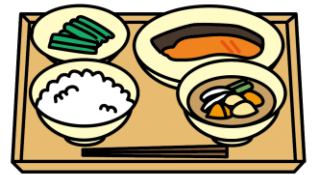
おしゃもじ通信 第5号

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、以下のことに気を付けましょう。

★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう……

- 主食** …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの
- 主菜** …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず
- 副菜** …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず



★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摂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付けましょう。



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、香味野菜を利用する</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と一緒に摂ることで、体内での吸収率が高まります。



<p>●カルシウムを多く含む食品</p> <p>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。</p>	<p>●ビタミンDを多く含む食品</p> <p>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。</p>
--	---

★★ 前期給食委員会 発案 ～世界の料理を知ろう！楽しもう！～ ★★

前期給食委員会では、「献立にまつわる話や世界の料理でいろいろな国の知識を知ることができると楽しいよね。」という案から、世界の料理やその国にまつわるクイズを発表することにしました。そのクイズに合わせて、9月の給食には給食委員が選んだ世界の料理がいくつか組み込まれています。その日の給食おたよりには、給食委員が調べた献立やその国の話が掲載されています。クイズは9月19日の食育朝会で一部出題される他、廊下の掲示として張り出される予定です。給食委員会の思いが詰まったクイズです。楽しんでもらえたら嬉しいです。



7か国を予定♪
お楽しみに！



★★ 業者見学をしてきました ～東京都内産しょうゆ～ ★★

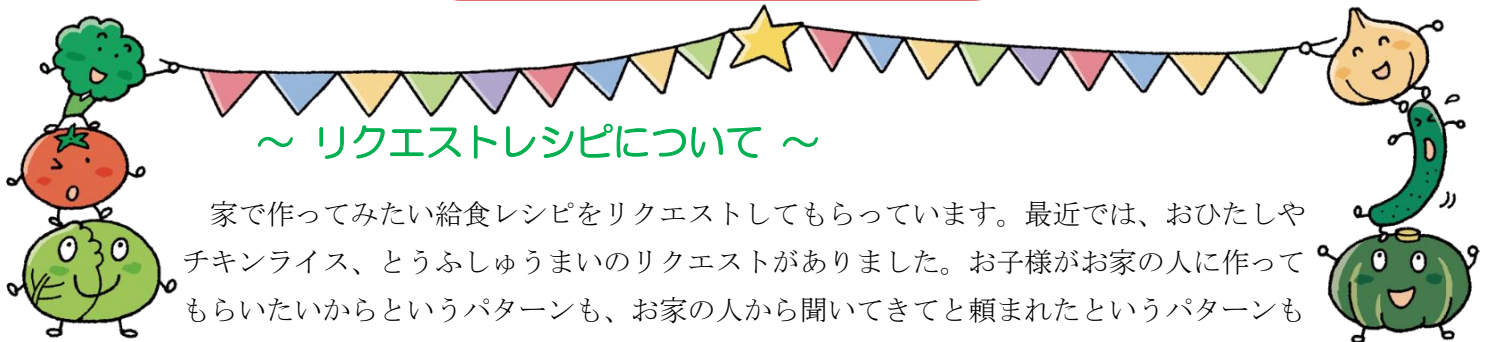
小金井市の学校給食で使用しているしょうゆは、国産の大豆と小麦で造ることにこだわった、東京あきる野に蔵をかまえる近藤醸造のものです。そのこだわりの東京都内産しょうゆが、どのような場所でどのような人に、どのように造られているのかを見学してきました。

その工場と蔵は五日市街道沿い、秋川溪谷の入口に位置します。清流秋川と緑豊かな多摩の山裾、澄んだ空気とおいしい水、自然に恵まれたこの地はしょうゆ造りに適しているようです。



《社長さんへのインタビューの一部》

- *しょうゆ造りで難しいこと・大変なことは？
目に見えない生き物(微生物)の管理をすること。
- *やりがいを感じることは何ですか？
しょうゆができあがった時。「おいしい」「ありがとう」と言ってもらえた時。しょうゆを造るという昔の発見を神秘的に感じる時。
- *小金井市の子供たちへメッセージ
しょうゆは すきですか？しょうゆを使った「和食」に親しんで、モリモリ食べて元気に育ってください！



～ リクエストレシピについて ～

家で作ってみたい給食レシピをリクエストしてもらっています。最近では、おひたしやチキンライス、とうふしゅうまいのリクエストがありました。お子様がお家の人に作ってほしいからというパターンも、お家の人から聞いてきて頼まれたというパターンもあります。また、リクエストする場合は、直接栄養士に話しかけてもらっても、メモ紙を渡してもらってもかまいません。リクエストされたレシピは、リクエストしてくれたお子様に渡すのはもちろん、職員室前の廊下の食育掲示板で配布もしています。ぜひ御活用ください。

この掲示が目印です。

