一条中学校

令和7年2月号

塩分の摂りすぎに気をつけよう！

食塩（NaCl）は味つけに用いられ，主成分のナトリウムは，ナトリウムイオン（Na^{+}）として細胞外液で，浸透圧酸・塩基平衡の調整にも重要な役割を果たしていたり，胆汁，膵液，腸液などの材料でもあったりする生きていくうえで欠かせない栄養素のひとつです。

腎臓の機能が正常であれば，ナトリウムは再吸収されるため，尿などで排出される分の１日１.５g程度摂取すれば十分とされています。この量は，通常の食事をしていれば不足することはなく，12～14歳男性の摂取量の中央値は 9.8g，女性は 8.5g（平成28年国民健康・栄養調査）目標量はそれぞれ 7.0gと 6.5gとされており，摂りすぎが問題となっています。

食塩を摂りすぎる生活を長く続けていると，高血圧や胃がんのリスクを高めると報告されています。これからみなさんには長い人生が続きます。適塩でおいしさを楽しみながら，塩分の摂りすぎには気をつけていきましょう。

カップめんの場合

スープは残す　全部完食！

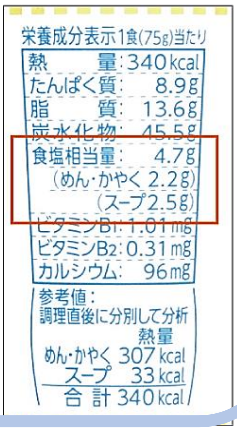
あなたは，いつもＡくん，Ｂくんどちらですか？

容器に書かれている「栄養成分表示」には，「食塩相当量」や「ナトリウム量」があります。

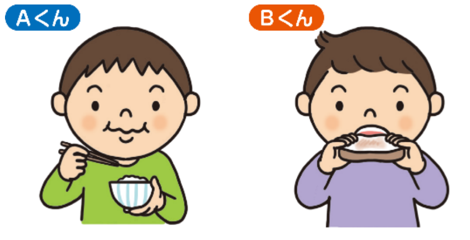
めんやかやくとよばれる具にも食塩が含まれていますが，スープにもたくさんの食塩が含まれています。

麺類のスープは，できるだけ残すようにしましょう。

栄養成分表示



朝ごはんの場合



主食はご飯（白飯）　主食はパンが多い

お米を水で炊いて作るご飯は，塩分が実は0（ゼロ）。

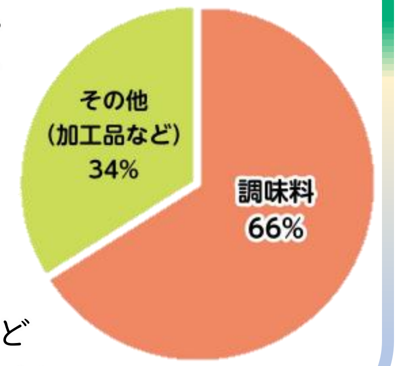
パンやめんは，小麦粉をこねて粘りを出すために食塩を使っています。

その分，パンの食事の方が食塩の量が多くなりがちです。

もちろん，ごはんの食事でも漬物や汁物を摂りすぎると食塩の量はぐっと増えます。味を薄くするだけでなく，おいしいと感じられる味つけで量を控えめにすることで食塩量を減らすこともいいですね。

しょうゆやソースは

日本人は,しょうゆなどの調味料から塩分を一番摂っています。しょうゆやソースを使うときには,上からかけずに小皿にとってつけて食べるようにすると,より塩分を控えることができます。舌にあたる部分にだけちょっとつければ,味もそんなに薄く感じません。食卓に調味料のびんなどを出しておかないことも適塩のコツです。



野菜・果物・いも・海そう・豆を!

野菜・果物・いも・海そう・豆類に多いカリウム(K)は,食塩のナトリウム(Na)を体の外に出すのを助けてくれます。

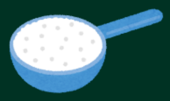
日本人は,食塩を摂りすぎている傾向があるので,カリウムの多いこうした食品を日ごろから意識的に食べて,体内のバランス(ナトリウム/カリウム比)を整えましょう。

ただ,カリウムの多いものをたくさんとってよいわけではありません。給食を参考にバランスの良い食事を心がけましょう。

調味料に含まれる食塩相当量

目標量:12～14歳 男性7.0g未満 女性6.5g未満/日

食塩	小さじ1杯 食塩量 5.0g 大さじ1杯 食塩量 15.0g		ソース	小さじ1杯 食塩量 0.5g 大さじ1杯 食塩量 1.5g	
しょうゆ(濃口)	小さじ1杯 食塩量 0.9g 大さじ1杯 食塩量 2.6g		ポン酢しょうゆ	小さじ1杯 食塩量 0.5g 大さじ1杯 食塩量 1.4g	
みそ(淡色辛口)	小さじ1杯 食塩量 0.7g 大さじ1杯 食塩量 2.0g		ケチャップ	小さじ1杯 食塩量 0.2g 大さじ1杯 食塩量 0.6g	
減塩しょうゆ(濃口)	小さじ1杯 食塩量 0.5g 大さじ1杯 食塩量 1.5g		マヨネーズ	小さじ1杯 食塩量 0.1g 大さじ1杯 食塩量 0.3g	



○新鮮な食材そのものやだしの味をいかして薄味に!

○酢やレモンの酸味やしょうが・にんにく・しそ・みょうが・ねぎなどの香り,ごま・のりなどの香ばしさを加えると食塩が少なくてもしっかりとした味に感じます。

この食育だよりは,一条中学校のホームページ > 各種たより > 食育だより からも見られます。

2/3 《行事食》1日遅い節分献立

節分は，立春の前日に行われる伝統行事です。もともと「節分」とは季節の変わり目のことでしたが，とくに冬から春への変わり目にあたるこの日の行事が今に残りました。昔の人々は，この日に悪いもの（鬼）がやってくると考えていました。そのため，それを追い払うために「魔滅（悪いものがなくなる）」に通じる豆まきをするようになりました。「鬼は外！福は内！」と叫び，炒った大豆をまきます。この豆は「福豆」とよばれ，年の数だけ豆を食べると，健康で幸せにすごせるといわれています。また，節分には，焼いたいわしの頭をひいらぎの枝に刺して玄関などに飾ることで，そのにおいが鬼を追い払うとされていることから，いわしを食べる風習もあります。今年の節分は2月2日（日）なので，給食では1日遅い3日にいわしのおかか煮の献立にしました。体調を崩しやすい時期です。バランスよく朝・昼夕食を食べ，早寝早起きをして生活リズムを整え，病気になりにくくしましょう！

2/4.10.17.27 家庭科で2年生が考えた給食献立

今月も引き続き生徒の献立を給食用にアレンジして実際の給食でいただきます。

全員の献立は実施できませんが，「磯辺あえ」や「しょうが焼き」「どさんこ汁」などが人気でした。今回は，いつもの給食で出す時のレシピをご紹介します。野菜がたくさんとれ，作るのもそれほど難しくないので，ぜひ自分で作ってみてください。

磯辺あえ

材料（一人あたり）
・ほうれん草 キャベツ もやしなど野菜 あわせて70g
・のり 1g ・しょうゆ 3g（小さじ1弱）

① ほうれん草は3cm，キャベツは太めの千切りにする。
のりは，はさみで千切りにしたり，手で小さくちぎる。
② 野菜をゆでる。
③ ゆでた野菜を水で冷やし，しっかり水気をきる。
④ のりとしょうゆを③に混ぜる。

しょうが炒め

材料（一人あたり）
・豚こま肉 60g ・にんじん 8g ・たまねぎ 30g
・しょうが 1.5g ・しょうゆ 5g ・みりん 1g
・サラダ油 適量 （ピーマンなど他の野菜を入れても）

① にんじん千切り，たまねぎスライス，しょうがはおろす。
② 豚肉と①，調味料をすべて合わせ漬け込む。
③ フライパンに油を熱し，②を炒める。
※ 野菜の水分で蒸し炒めのように給食では作っています。
火加減が強すぎないように。水分足りない時は酒などを加えても。

どさんこ汁

材料（一人あたり）

・豚こま肉	15g	・じゃがいも	40g
・にんじん	12g	・もやし	20g
・コーン	10g	・乾燥わかめ	0.4g
・ねぎ	8g	・にんにく	0.3g
・みそ	8g	・花かつお	2g
・サラダ油	1g	・バター	1g
・水	120g		

① にんにく みじん切り，にんじん いちょう切り，じゃがいも いちょう切り
ねぎ 小口切り，わかめ もどす。
② 水を鍋に入れ，だしをとる。（だしの素を入れた湯でも可）
③ 別の鍋にサラダ油をしき，にんにくの香りを出し，豚肉を加え炒める。
④ ③に②を加え，にんじん，じゃがいもを煮る。
⑤ やわらかくなってきたら，もやし，ねぎ，コーンを加える。
⑥ 最後にみそ，わかめ，バターを加える。

※材料の分量は，給食の大量調理での一人分です。数人分で作る場合は，調味料・水が多めに必要になることが多いです。参考まで。

2/5 《行事食》1日早い初午献立

旧暦で二月の最初の午の日を「初午(はつうま)」といい，全国の稲荷神社でお祭りがあります。現在では商売繁盛の祈願が多いですが，もともと「稲荷」は「稲生(いねな)り」が変化したものといわれ，農業の神様をまつった神社のことになります。初午は農作業がはじまる前に，その年の方策を祈る祭事の意味合いがあったといわれます。

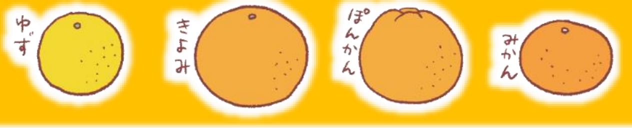
キツネはこの「稲荷」の神様のお使い役とされ，油あげが大好物。初午の日には，油あげやいなりずしがよく奉納されます。よく見る東日本のいなりずしは，俵型ですが西日本ではキツネの耳に見立てた三角の形にすることが多いようです。また，栃木県では，お正月の荒引鮭の残りの頭や節分の大豆，だいこんやにんじん，油あげ，酒かすなどを使った「しもつかれ」とお赤飯を奉納するところが多いようです。

給食では，6日の初午の日の1日前5日に「お赤飯」と「しもつかれ」がでます。ただし給食のしもつかれは，サケの頭ではなく身の部分，酒かすもほんの少しで，食べなれない人にも食べやすい味つけです。「7軒のしもつかれを食べると病気にならない」という言い伝えもあります。「しもつかれ」は栃木県の代表的な郷土料理です。

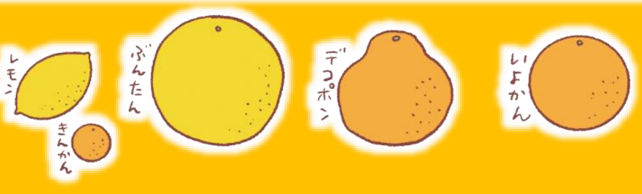
2/13 宇都宮市産トマト給食

今月の宇都宮市産のトマトを使ったトマト給食は「ウインナーとトマトのペンネ」です。

今回はおいしいトマトを見分けるポイントです。まず，色は赤いものが熟しています。多くはまだ緑色が残るうちに収穫し，流通中にじょじょに赤くなっていきます。皮はつやと張りがあるものがおすすめ。へたはみどり色が濃く，ピンとしているものが新鮮です。手に取った時にずっしりと重みのあるものを選びましょう。トマトのへたの反対側おしりの部分を見て，放射線状にのびる白い線(スターマーク)は，甘みが強くなるよう水を最小限にして作ったおいしいトマトのしるしです。



いろいろな かんきつ



柑橘(かんきつ)類は，冬に旬をむかえるものが多くあります。

手でむきやすい「みかん」をはじめ，ちょっと皮が厚めでプリッとした食感でオレンジのようなさわやかな香りのする「ぽんかん」，みかんとオレンジを交配して日本で作られた「清見(きよみ)」は，給食でも出す予定です。

他にもいろいろな品種が出回っていて，甘みや酸味，コクがあるものや，さわやかな風味のもの，ゼリーのような食感のものなど様々です。ぜひ，いろいろな柑橘類を食べて，違いを楽しんでください。