



おうちのひととよみましょう。

『実りの秋』といわれるように、おいしい野菜や果物などがたくさん収穫される季節となりました。本校では、食育の一貫として、10月に実施する「おにぎりの日」に向けて、タブレットを活用した課題に取り組んでいます。各ご家庭においても、9月22日付の文書にて内容を確認の上、ご協力をお願いいたします。学校と家庭とで共に、子どもたちを食育で支えていきましょう。



## おにぎりの日のご連絡

### おにぎりの日 10月6日（木）

「自分で作ったおにぎり」を持参する。

◇ねらい◇

食を通して自分の健康を考える子どもを育てる。

◇具体的目標◇

◎ごはんをしゃもじでお茶碗によせるようにする。

◎自分で、おにぎりを握れるようにする。

◎お米からごはんを炊けるようにする。（高学年）

◎健康について、考える機会をもつ。



お子さまのタブレットのクラスルームに、おにぎりの日の課題を2種類送ります。自分で作ったおにぎりの写真を撮ったり、家族の健康について考えたりする内容になっていますので、お子さまと一緒に取り組んでいただき、期日までに（10月14日）回答をお願いいたします。



## 目の健康レシピコンテスト

保健給食委員会の児童が、10月10日の目の愛護デーに合わせて、目の健康について改めて考える機会づくりとして、目の健康レシピコンテストを実施しました。夏休み中に考え、応募してもらった目の健康によいレシピの中から、給食で食べてみたい、目によさそうなレシピを全児童に投票で選んでもらいました。

今回の目の健康レシピコンテストで、見事1番に選ばれたレシピは、10月5日の給食に登場します。ご期待ください。

・・・目の健康によいとされる食材・・・

|                                                                                                                                                |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ビタミンA</b><br>(カロテン類)<br>うなぎ、鶏・豚レバー、<br>にんじん、モロヘイヤなど<br> | <b>ビタミンB群</b><br>豚ヒレ肉、豚・牛レバー、<br>卵、にんにく、かつおなど<br> | <b>ビタミンC</b><br>赤・黄ピーマン、レモン、<br>ブロッコリー、グレープ<br>フルーツなど<br> |
| <b>ビタミンE</b><br>西洋かぼちゃ、アーモンド、<br>イクラなど<br>                 | <b>DHA</b><br>いわし・ぶりなどの青魚、<br>アンコウ肝など<br>         | <b>ルテイン</b><br>蕎麦、ホウレン草、ブロッ<br>コリー、芽キャベツ、とう<br>もろこしなど<br> |
| <b>アントシアニン</b><br>なす、赤キャベツ、赤じそ、紫芋、ブ<br>ルーベリー、ぶどうなど<br>     | <b>アスタキサンチン</b><br>鮭、えび、カニ、ます、イクラなど<br>           |                                                                                                                                                |

## 1 日の給食に使える塩分は、1 人当たり **2g** です。

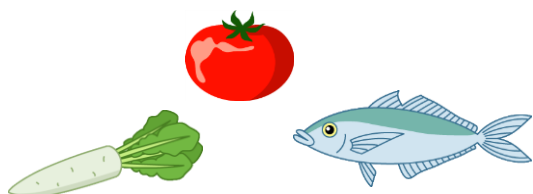
給食で、1 人当たりを使用できる塩分量は 2 g です。塩で換算すると、ひとつまみです。麺類やソースたっぷりの献立などは非常に難しいこともあります。おいしい給食を提供するために、限られた塩分量のなかで、たくさんの工夫をしています。



### 塩分量を減らすための工夫をご紹介します！

#### 1. 新鮮な材料を選ぶ

材料が新鮮なら、その食材自身の味でおいしく食べることができます。



#### 2. 酸味・香味を利用する

ねぎ・しょうが・青じそなどの香味野菜は、味を引きしめます。

ゆず・レモンなどの酸味は、味わいが増します。



#### 3. だしを濃いめにとる

にぼし・かつおぶし・こんぶ・しいたけなどを使ってだしを濃くとると、塩分が少なくてもおいしく食べられます。

化学調味料は入れすぎに注意しましょう！



#### 4. 汁ものは具たくさんにする

みそ汁やスープはあまり薄くてはおいしくないなので、汁を少なめにして具を多くしましょう。



#### 5. 加工食品の使用を控える

優れた加工食品も多いですが、すでに味付けされているものなので、使用頻度を控えることで、塩分摂取量を減らすことに繋がります。



#### 6. 食物繊維を多めにとる

全粒穀類、野菜、いも類、こんにゃく、きのこ類、海藻類、果物などには食物繊維が多く含まれており、腸内で塩分（ナトリウム）を吸着し便と一緒に排泄する働きがあります。結果的に塩分の体内への吸収が減少します。

栃木県の大人の食塩の摂取量は、男性 10.7 g、女性 9.1 g で、減塩運動の取り組みで年々減ってきていますが、なお全国値よりも高い状況にあります。健康を維持増進するための目標量は男性 7.5g 女性 6.5g なので、更なる減塩の取り組みが必要でしょう。塩分の取りすぎは、高血圧や脳卒中や心筋梗塞などの生活習慣病の引き金になりかねません。

子どもの頃から、うす味に慣れておくことが大切です。家族全員で、減塩を心がけてください！

