

# 9月 食育だより

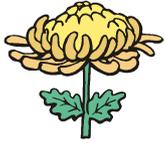
令和3年9月号

宇都宮市立富屋小学校



おうちの人と読みましょう。

『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頃となりました。給食では、今月も旬の食材を多くとり入れて、おいしく調理しています。



9月9日

ちょうよう せっき  
重陽の節句

盃に菊の花びらを浮かべて、月を見ながら菊の花の香りの酒を楽しみ、長寿祈願をしたことから、菊の節句と呼ばれています。また農村では、栗ご飯などで節句を祝ったと言われています。秋田県産の黄色の菊を使い、重陽の節句にちなんで、栗おこわと菊のごま和えを献立に取り入れました。

十五夜は、一年の内で一番きれいな月を見ることができる日です。

昔からすすきを飾り、里いもや栗など秋にとれる作物をお盆にのせ、三方とよばれる入れ物に15個の団子を盛り、お月様にお供えをしていました。十五夜に付きものの、もう一つの有名なものは「けんちん汁」です。今年の十五夜は、9月21日です。この日の給食も、けんちん汁にしました。素敵な中秋の名月が見られるといいですね！

じゅうごや  
十五夜



9月21日

## 1日のスタートは、朝ごはんから！

毎日しっかり朝ごはんを食べて、登校していますか？朝食を食べないと、脳のエネルギーが不足して、運動しても体が十分に動きません。だるさや疲れ、さらにはけがの原因にもなります。元気に勉強したり運動したりするためには、「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です。6月に実施した朝ごはんアンケート結果をまとめましたので、別紙を参照ください。

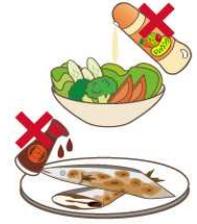


## お弁当の日について

例年、10月におにぎりの日を実施していますが、緊急事態宣言に鑑み、今年度は時期をずらして実施いたします。11月中旬以降を予定しております。近くなりましたら改めてご連絡いたしますので、ご協力をお願い致します。

# 1 日の給食に使える塩分は、1 人当たり**2g**です。

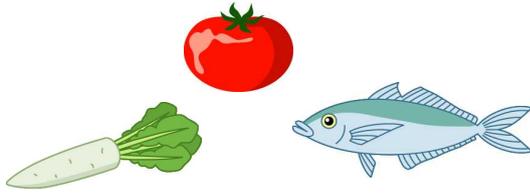
給食で、1 人当たりで使用できる塩分量は 2 g です。塩で換算すると、ひとつまみです。麺類やソースたっぷりの献立などは非常に難しいこともあります。おいしい給食を提供するために、限られた塩分量のなかで、たくさんの工夫をしています。



## 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 10.7g、女性 9.1g 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！

