

10月 給食だより



令和5年10月
西都市学校給食センター

「へらしお」に取り組んでみませんか？ おいしく減塩する4つのポイント



食事からの塩分の摂取量を減らすポイントをご紹介します。

暑かった夏がようやく過ぎ去り、爽やかな風がふいています。実りの秋、食欲の秋がやってきました。給食でも秋ならではの食材をたくさん使っています。秋の恵みに感謝し、よく食べ、よく運動をして、しっかり睡眠をとって元気に毎日をすごしましょう。

～食べ物の働きと献立の関係～

人間の体は、食べ物から得たエネルギーを使って心臓を動かし、呼吸をし、体温を保っています。さらに体を動かし、運動する時にもエネルギーを必要とし、その分のエネルギーも食事からとらないといけません。食べた食べ物も栄養は大きく5つに分けることができ、それぞれ3つの働きをします。それが下の表になります。

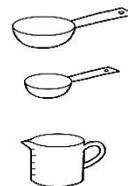
知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
<p>多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など</p>	<p>多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど</p>	<p>多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など</p>	<p>多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など</p>	<p>多く含む食品 野菜、果物、きのこなど</p>
エネルギーになる 	体をつくる 	体の調子をととのえる 		

そして、この5つの栄養素、3つの働きが生きる上で必要な食事のバランスを整えることが大切です。意識しすぎると難しく考えてしまいがちですが、献立の基本「主食・主菜・副菜」をそろえることで、5つの栄養素が自然とバランスよく食事にそろいます。「主食・主菜・副菜」を心がけましょう。

1 きちんと計量する

調理をする時は、計量スプーンやカップなどを使って、調味料や食材を正確にはかる習慣をつけましょう。目分量の調理では、気づかないうちに調味料を使いすぎる原因になります。



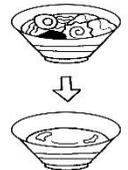
2 調理法や味つけを工夫する

素材やだしとうまみを生かしたり、酸みや辛みを効かせたり、香味野菜を使ったり、油を使った料理でこくをつけたりすると、満足感が高まり、薄味でもおいしく食べられます。



3 食べ方を工夫する

ラーメンやうどんなどの汁は残したり、みそ汁は実たくさんにして食べる回数や汁の量を減らしたり、揚げ物のソースやしょうゆはひかえたりするなど、できることをしましょう。



4 カリウムを含む食品を食べる

カリウムは、野菜、いも、果物などに多く含まれていてナトリウムを排泄しやすくする働きがあります。水にとけやすく、調理によって損失しやすいため、工夫してとるようにしましょう。



※給食センターでは、9月にへらしおメニューを取り入れました。

＊9月13日：白ごはん・牛乳・とんこつ煮・レモン和え

(調味料にレモン汁を使うことによって、さっぱりとした味になります)

＊9月19日：白ごはん・牛乳・ポークハヤシライス・コールスローサラダ

(トマトをたくさん使うことによって野菜本来の甘みをひきだして少ない調味料で味をつけることができます。)



～秋にはお魚を～



秋は魚がたくさんとれる季節です。野菜に旬があるように魚にも旬があります。その中でも特に、サバとサンマはよくとれています。塩焼きにしてもおいしいし、煮魚にしてもおいしいです。また、魚には動脈硬化や高血圧を予防し、血糖値や血中コレステロール値を下げる効果があります。特にサンマには EPA と DHA がたっぷり含まれています。

※EPA：抗血栓作用があり、血をサラサラにします。

※DHA：イライラをおさえます。精神の安定効果や疲れた目を癒やす効果に優れており、また記憶学習能力を高める効果も持つとされています。