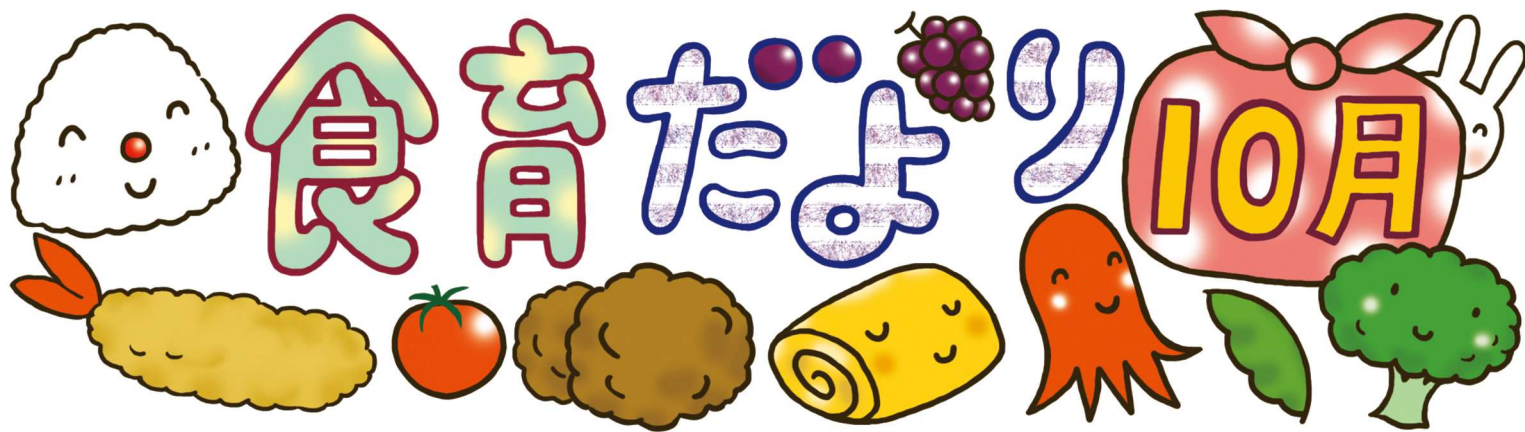




♪毎月19日は食育の日♪

一関市花泉学校給食センター R8.10.15(木)【No.12】

みなさんにとっての秋は何の秋ですか？スポーツの秋？読書の秋？食欲の秋？芸術の秋？

学校では、学習発表会、文化祭が間近に迫って、練習や準備に取り組んでいる頃ですね。

本番を体調万全で迎えられるように食生活を整えていきましょう！



10月は「食品ロス削減月間」です！
—10月30日は「食品ロス削減の日」—



どんな大産地でも食料資源は「無限」ではありません。さまざまな自然の影響によって、農作物が不作になったり、魚の漁獲量が減ったりしています。私たちの命をつなぐ貴重な食べ物を大切にいただくために食品ロス削減を実践していきましょう！

みなさんは、右のイラストを見たことがありますか？
これは、農林水産省が作成した食品ロス削減国民運動のキャラクター『ろすのん』です。この名前には、「食品ロスをなくす(non)」という願いが込められています。『ろすのん』の真ん中の赤い円は「お皿」、下の二本線は「おはし」がイメージされています。



では、『ろすのん』を左のような笑顔にするには、どんなことに取り組んだらよいのでしょうか？

- 食べきれん分だけ作る。
- 野菜の皮など食べられる部分はむだなく使う。
- 自分に合った量を残さずに食べる。
- 冷蔵庫の中の食品をこまめにチェックする。

などが考えられますね。自分にできることから少しずつ実践していきましょう。



NO-FOODLOSS PROJECT

～家族や地域 笑顔でつながる 食育の環(わ)～

ちょっと知りたい

減塩・適塩のはなし



「塩分のとりすぎはよくない」とよく言われますが、なぜよくないのでしょうか。塩は、料理に欠かすことのできない調味料として、昔から使われてきました。また、大量の汗をかいた時は水分だけでなく塩分をとるようにすすめられることもあり、私たちの体にとってなくてはならないものです。しかし、塩分を必要以上にとりすぎると、血液の流れが悪くなり、生活習慣病のひとつである「高血圧」につながりやすくなります。

▶血圧が高くなるメカニズム



▶食するときの工夫

食べ方を変えるだけで、食塩をとる量を減らすことができます。

しょうゆやソースは「かける」ではなく「つける」。 直接食品(料理)にしょうゆやソースをかけずに、別の皿にとって「つけて」食べましょう。	食べすぎに注意する。 減塩していても、食べすぎてしまうと食塩のとりすぎにつながります。	見えない食塩に気をつける。 ハムやベーコン、ウインナーなどの加工食品には、食塩が多くふくまれます。	味を確認してからしょうゆやソースをかける。 食品(料理)を食べる前にしょうゆやソースをかけるのではなく、まず食べてみましょう。調味料が無くても十分おいしい食品(料理)もあります。
ラーメンやうどんなどのめん類のスープは、できるだけ残す。 スープの中には食塩が多くふくまれています。スープを全部残せば、2～3gくらいの食塩を減らせます。	1日の中で食塩の量を調整する。 昼ごはんでは食塩をとりすぎた日は、夜ごはんでは食塩が多い料理を食べすぎないように気をつけましょう。	しる物は具だくさんのものを飲む。 同じ味つけでも具がたくさん入っていると、器に盛るしるの量が少なくなり、減塩につながります。	

出典：厚生労働省「知っていますか？食塩のとりすぎ問題～身近な栄養のおはなし～」

おすすめ！

うす味でもごまの風味でおいしく食べられる！

減塩レシピ

ごぼうのごまサラダ

レシピ提供
千厩学校給食センター

【材料】(約4人分)

ごぼう	約1/2本
ブロッコリー	小房3個
赤玉ねぎ	1/4個
ツナ缶	大さじ1強
マヨネーズ	大さじ1
さとう	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
こしょう	少々
白すりごま	大さじ1

【作り方】

- ① ごぼうはささがきに切る。水にさらしてアクを抜き、さっと茹でて冷やす。
- ② ブロッコリーは食べやすい大きさに切り分けて、茹でて冷やす。
- ③ 赤玉ねぎは薄くスライスして10分程度水にさらし、キッチンペーパーなどで水気をよくしぼる。
- ④ すべての材料を混ぜ合わせる。



次号(11月号)は、「かわことの良いさ」をご紹介します。



発行：一関地方教育研究会学校給食部会