

# 4月食育だより

♪毎月19日は食育の日♪

一関市花泉学校給食センター R6.4.18(木)【No.2】

新年度が始まって、2週間が過ぎようとしています。少しは、学校生活にも慣れてきたでしょうか？給食センターでは、4月10日から給食提供がスタートして15日からは、すべての学校で給食が始まっています。

足踏みしていた桜も満開を迎え、やっと春が来たなあ~と思っている人も多いのではないのでしょうか。ちょっとずつ疲れも始める頃です。外に出て、春の香りで少しホッと一息つく時間も大切にしたいと思います。



## 人を良くすると書いて「食」 ~学校給食の目標~

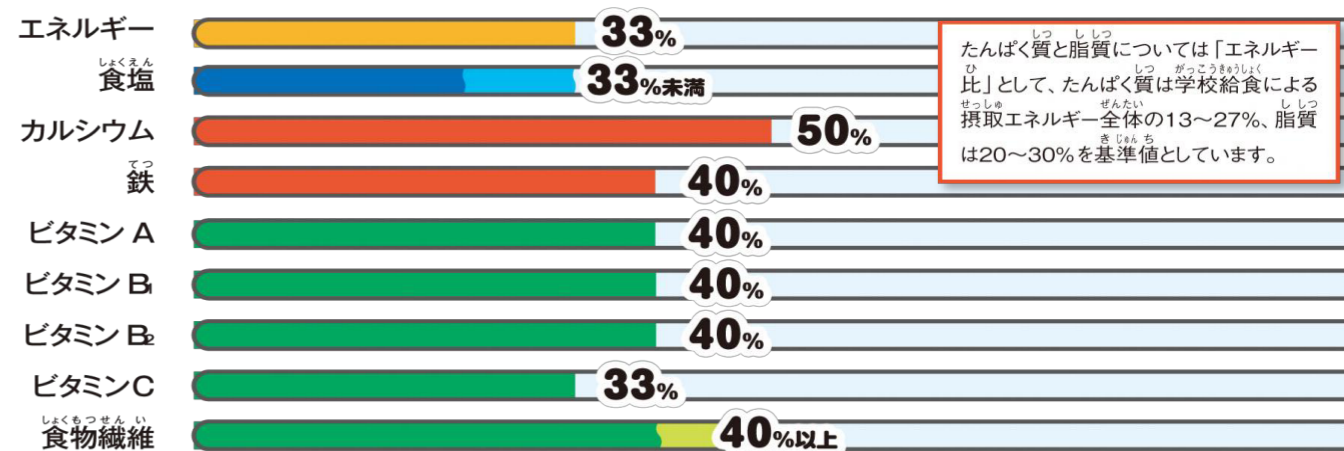
「人を良くすると書いて『食』」といわれます。「食」という漢字のそもそもの成り立ちとは違うようですが、食べ物や食べ方の大切さをよく言い当てたものだと思います。

心身の健やかな成長を願い、学校教育の一環として行われる学校給食には、食を通じた人間形成や生きる力を育むため、次のような目標が定められています。



# 学校給食の栄養

1日の食事摂取基準<sup>1)</sup>などに対する学校給食の割合

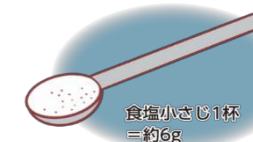


たんぱく質と脂質については「エネルギー比」として、たんぱく質は学校給食による摂取エネルギー全体の13~27%、脂質は20~30%を基準値としています。

学校給食は、栄養のバランスのとれた食事を提供することで子どもたちの健康を守ります。また「生きる教材」として健康的な食べ方の手本になり、伝統的な食文化などを学ぶ大切な機会にもなります。さらに各教科等の学習内容などにも関連させた献立も提供し、食に関する指導を立体的に行っています。

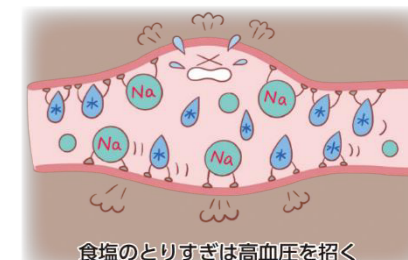
1) 食塩と食物繊維については「日本人の食事摂取基準」の「目標量」、他の栄養素は「推奨量」での比率になります。

## 日本人は食塩をとり過ぎている!



普段食事をするとき味の濃さについて考えたことはありますか。なるべく薄味の方が体によいとされているのは知っていると思います。味の濃さは食塩の摂取量にも関係します。なぜ食塩をとり過ぎてはいけないのか知って、減塩に取り組んでいきましょう。

ナトリウムは体の水分量を調節するはたらきがある大事な無機質(ミネラル)で、人間が生きていくうえでも欠かせません。しかし、とり過ぎると体内のナトリウム濃度が高くなり、この濃度を正常に戻すために体は水分をため込もうとします。血液の量も増えて血管にかかる圧力が高まり「高血圧」になります。この高血圧の状態が続くと脳卒中や心臓の病気を招きやすくなります。さらに食塩の過剰摂取は胃がんのリスクも高めます。

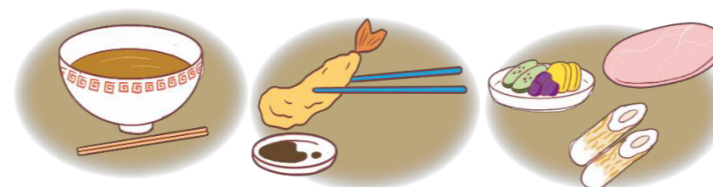


ふだんは気づかないかもしれませんが、日本人は食塩をとり過ぎています。これは、しょうゆやみそなど、日本人がよく使う調味料に食塩が含まれているものが多いからです。

## 食塩摂取量を減らすために

### ●めん類のスープ・汁は残す

めん類では、めんにも食塩が使われていますが、さらにスープや汁まで飲むと、かなりの食塩摂取量をとってしまいます。全部飲み干さないようにしましょう。



### ●漬物や加工品は控えめに

漬物や、ソーセージやベーコン、かまぼこやちくわといった加工食品は、もともと保存食として作られ、作るときに食塩が使われます。あまりしょっぱく感じないものもありますが、食べ過ぎないように気をつけましょう。パンやめんも粉をねるときに食塩を使います。逆にお水だけで炊くご飯は食塩がゼロの食べ物です。

### ●調味料は「つけて」食べる

調味料はかけるより、小皿に入れて、舌に触れる表面につけて食べると食塩をとる量を減らせます。料理によっては調味料をつけなくてもおいしく食べられます。最初からではなく、味をみてから調味料をつけましょう。その他、レモン汁や酢などの酸味、ねぎやしょうが、唐辛子、こしょうといった薬味やスパイスを料理に加えると、塩味の足りなさをカバーできます。



高血圧は長期間にわたる食塩のとりすぎで起こります。そのときになって後悔しないよう、今から薄味に慣れ、素材そのものの味を楽しむ、健康的な味覚を育てていきましょう。

参考：文部科学省「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」、牧野直子監修「塩分早わかり 第5版」女子栄養大学出版部(2022年)、伊藤真嘉、佐々木敬修「日本人の食事摂取基準」第一出版(2020年)、飯田薫子、寺本あい監修「きちんとわかる栄養学」西東社(2021年)