

もぐもぐだより

令和6年9月

北九州市立青葉小学校
栄養教諭 富森 記三代

9月は「北九州市減塩推進月間」です。家族みんなで減塩について考えてみましょう。

生きるために必須のナトリウム！ だけど、とりすぎると・・・

ナトリウムは、体内の水分を調節したり、筋肉や内臓の働きを正常に保ったり、神経の働きを助けたりと、とても大切な働きがあります。

しかし、とりすぎると、高血圧症や胃がんなどの病気を引き起こしやすくなり、将来の健康に影響します。日頃からうす味をこころがけ、とりすぎに注意しましょう。

1日のナトリウム（食塩相当量）の目標量

	男性	女性
3～5歳	3.5g未満	3.5g未満
6～7歳	4.5g未満	4.5g未満
8～9歳	5.0g未満	5.0g未満
10～11歳	6.0g未満	6.0g未満
12～14歳	7.0g未満	6.5g未満
15～17歳	7.5g未満	6.5g未満

出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

給食では、1食あたりの食塩相当量を2.0g(3・4年生)未満になるように献立を工夫しています。ケチャップやソースを使う献立は、どうしても塩分量が多くなりますが、だしをきかせたり、酸味や香辛料を上手く活用したりしながら減塩に取り組んでいるところです。子どもたちの将来の健康のために、ご家庭でもできることに取り組んでいただけたらと思います。

給食は一食2.0g

食塩のとりすぎに気を付けよう！

カップラーメン チーズバーガー&ポテト 牛丼 スナック菓子(1袋90g)

5~6g 2.1g 1.0g 3.1g 2.1g

スナック菓子は塩分が高めです。甘い菓子にも塩分はふくまれています。

カップラーメン1個で、約一日分の食塩量をとってしまうことになってしまいます。子どもたちには、食品に含まれる塩分量を知り、判断して選んでいける力を身につけてほしいと願っています。

<日本全国味めぐり献立>

毎月、日本各地の郷土料理を取り入れています。

9月は山形県の郷土料理、「いも煮」を取り入れました。

山形県では、9月から10月になると、家族や友人と河原で鍋を囲んで「いも煮」を食べるのが秋の風物詩となっているようです。



【いも煮】

子どもたちからは、「汁のだしがおいしかった。」や「山形県ではこんなおいしい食べ物が食べられていいな。」という感想が聞かれ、大変好評でした。

裏のレシピを参考に、ぜひ、ご家庭でも味わってみてください。

9月26日に登場。

「元気もりもりタコライス」!

<学校給食レシピコンクール献立>

毎年実施している「学校給食献立レシピコンクール」で、昨年度入賞した献立が9月に登場します。八幡西区の小学6年生が考えた献立です。地場産の小松菜などの野菜をたくさん使い、カレー風味のタコライスになっています。豆類が苦手な人でもおいしく食べられるように工夫された献立です。

本校の6年生も、夏休み前の連休に一人一品給食レシピを考えて応募しました。献立のネーミングも様々で、アイデアいっぱいの給食レシピを考えてくれました。審査結果は2月頃になります。

【本校6年生が考えた給食レシピの献立名】

- 黄金じゃがいものきんぴら ○青葉のシャキシャキ彩り丼 ○トマ豚汁
- だし香る和風カレー肉じゃが ○食感楽しむ!!NEW肉じゃが

9月の行事食

今年の十五夜は9月17日です。

9月17日は、「お月見」献立です

「お月見」は、旧暦の8月15日(今年は9月17日にあたります)に、美しい月をながめながら、秋の収穫物を供えて感謝する行事です。この日を「十五夜」とも言います。

この日の給食は、調理師さん手作りの白玉団子が入った「月見汁」が登場します。白玉粉に、かぼちゃのペーストを入れて一緒に練りこみ、黄色い団子にして、お月様に見立てています。

山形県の郷土料理

今年度は、「日本全国味めぐり献立」と題して、日本各地で昔から受け継がれている郷土料理を取り入れています。

9月は、山形県の「いも煮」が登場しました。

いも煮(レシピ) 4人分

牛肉(スライス) 40g	
(冷)さといも 200g	三温糖 大さじ1/2
にんじん 40g	しょうゆ(こい口) 小さじ2
ごぼう 40g	しょうゆ(うす口) 小さじ2
こんにゃく 40g	塩 少々
油揚げ 20g	いりこ 8g
白ねぎ 20g	水 350ml

<作り方>

- ①にんじんは1cmちょう切り、白ねぎは1cm小口切り、ごぼうは7mmななめ切りにし、水にさらす。こんにゃくは2×2×1cmに切り、ゆでる。油揚げは短冊切りにし、ゆでる。
- ②いりこでだしをとり、牛肉を入れ、煮る。
- ③あく、油をとり、ごぼう、にんじんを入れ、煮る。
- ④さといも、こんにゃくを入れ、煮る。
- ⑤調味し、油揚げを入れ、煮る。
- ⑥白ねぎを加えて煮る。
- ⑦塩で味をととのえる。

ごぼうをしっかり水にさらすことがポイントです。さといもが黒くなるのを防ぎます。

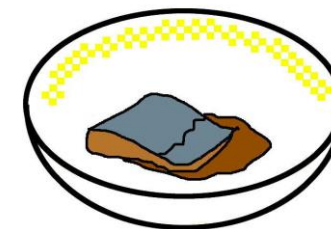
北九州市の郷土料理

ぬかみそ炊きは、北九州市の郷土料理です。「じんだ煮」とも言います。

給食の煮魚は、意外に子どもたちに好評です。北九州市で昔から食べ継がれている郷土料理も、子どもたちに受け継いでいきたいですね。

さばのぬかみそだき(レシピ) 4人分

さば 240g(4切れ)	
ぬかみそ 48g	
三温糖 大さじ2	
酒 小さじ2	
みりん 小さじ2	
しょうゆ(こい口) 大さじ2弱	
一味唐辛子 少々	
水 適量(かぶるくらい)	



<作り方>

- ①調味料、水を煮立たせる。(水はひたひた程度)
- ②さばを入れ煮る。
- ③煮立ってから、魚に煮汁がまわる程度の火加減にし、40分くらい煮含める。

北九州市のホームページでもレシピを紹介しています。

※「いわしのぬかみそ炊き」

