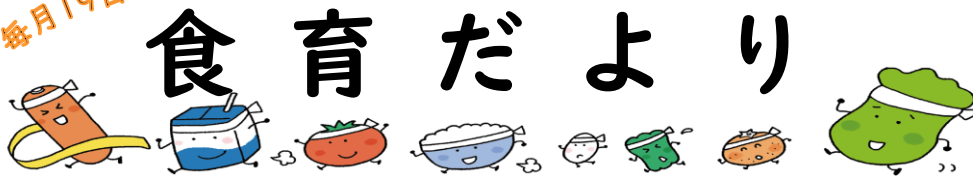


毎月19日は「食育の日」!



令和5年9月
北九州市立青山小学校
文責：折尾東小学校
栄養教諭 富森 記三代

—9月は「北九州市減塩普及月間」です—

北九州市では、9月を「減塩普及月間」として、健康づくりや生活習慣病の予防のための「減塩」をすすめています。減塩によって防げる病気がたくさんあることも明らかになっています。
この機会に、家族みんなで減塩について考えてみましょう。



生活習慣病予防のために				
1日の食塩摂取量はどのくらい？				
	6～7歳	8～9歳	10～11歳	12～14歳
食塩相当量 (目標量)	4.5g未満	5.0g未満	6.0g未満	男子 7.0g未満
	※小さじスプーン1杯＝塩6gです。			女子 6.5g未満

上の表からもわかるように、小学生の1日の食塩摂取量の目標量は、「大体小さじ1杯分くらい」と、とても少ない量です。

また、大人と子どもでは食塩の目標量は異なります。つまり、大人と同じ食事をしていても、子どもは塩分のとりすぎになる場合があるのです。本来なら余分な塩分は腎臓から尿に排泄されますが、長期間にわたって塩分の多いものをとっていると、腎臓の処理能力が悪くなることもあります。

そして、塩分のとりすぎは、高血圧などの生活習慣病のリスクを高め、将来の健康に影響します。家族みんなで薄味を心がけた食事をしましょう。

【給食での減塩の取り組み】

○だしをしっかり取る。



汁物や煮物は、だしをしっかりすることで、だしのうまみを利用する。

○ごまやアーモンドをプラスする。



ごまやアーモンドで香ばしさをプラスし、風味を利用する。

○ケチャップの量を減らし、生のトマトやトマト缶を使う。



ケチャップは塩分が高いため、できるだけトマト缶に代えるなどして塩分をおさえる。

※学校給食では、一回の食事で食塩相当量が2g未満(3・4年生基準)になるように献立を考えています。

9月の行事食

9月29日は「月見献立」です。



「お月見」は、旧暦の8月15日(今年は9月29日にあたります)に、月をながめ鑑賞する行事です。この日を「十五夜」とも言います。十五夜には、すすきを飾り、だんごや里いも、くりなどの秋の収穫物をお供えします。すすきは、稲の穂のかわりを表しており、十五夜は収穫祭の意味もありました。受け継がれてきた伝統行事を大切にしたいものですね。

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。

夜は美しい月をながめ、1年に一度の風物詩を楽しんでみてはいかがでしょうか。