



# 令和4年度 2月 給食だより

# やまびこ

2月は、全国生活習慣病予防月間です。生活習慣病は、食事や運動、睡眠などの生活習慣が関わって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、高脂血症などがあげられます。また、がん、心疾患、脳血管疾患は三大生活習慣病といわれ、日本人の死亡原因の50%近くを占めています。

生活習慣は、子どもの頃からの積み重ねによって形づけられます。特に、毎日の食事は重要です。将来を健康で過ごすために、食生活を見直してみましょう。

## 生活習慣病予防のための食生活

### 1. 主食・主菜・副菜を組み合わせよう。



### 2. 塩は控えめにしよう。

#### 【減塩のコツ】



新鮮な食材を用いる



香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する



むやみに調味料を使わない



めん類の汁は残す



具だくさんのみそ汁にする

【参考：日本高血圧学会「さあ、減塩！減塩委員会から一般の皆様へ」「減塩のコツと塩分の多い食品・料理」】

### 3. 野菜をたくさん、果物も適度にとろう。

1日の野菜摂取量の目標：**350g**

1日分の果物の目安：**100g~200g**  
(エネルギーは100kcal未満)

#### 1日の野菜の目安(手ばかり法)

\* 生野菜：両手山盛り3杯

\* 温野菜：片手大盛り3杯



または



☆加熱することで、かさが減ります！



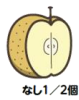
バナナ1本



いちご6粒



グレープフルーツ 1/2個



なし1/2個



みかん1個



キウイフルーツ 1個



りんご1/2個



ぶどう1/2房



かき1個

※100gのエネルギー量：約50kcal(バナナは約100kcal)

【参考：京都市運営 食と健康情報サイト「京・食ねっと」】

## 食のことわざ ⑩

# 『医者に金を払うよりも、味噌屋に払え』

**意味：病気になるって医者に金を払うよりも、毎日味噌汁を飲んだり、普段から味噌料理を食べたいしていれば、医者に大金を払うようなことにはならない、という意味。**

江戸時代の食の解説書『本朝食鑑』には、味噌についての記述があります。

「その効能は腹中をくつろげ、血を生かし百薬の毒を排出する。胃に入って消化を助け、元気を運び、血の巡りをよくする。痛みを鎮めて、よく食欲を引き出ししてくれる。嘔吐をおさえ、腹下しを止める。また、髪を黒くし、皮膚を潤す。」

このように、江戸時代の医学でも、味噌は素晴らしい食材として重要視されています。

【参考文献：広島大学名誉教授 渡邊敦光 著書『味噌力』(かんき出版)】

## 味噌クイズ

【問題】味噌の保存方法について、正しいのは次のどれでしょう？

- (ア) 日の当たる温かい場所で保存するとよい。
- (イ) 味噌の表面をラップなどで覆って保存するとよい。
- (ウ) 味噌を時々かき混ぜて、空気に触れさせるとよい。



正解：(イ)

味噌の風味を保つポイントは、「低温に保つこと」と「空気を抜くこと」です。空気に触れないよう味噌の表面をラップなどで覆い、密閉容器に入れ、冷蔵庫か冷凍庫で保存しましょう。

## 今月のおすすめメニュー

### ごみみそ汁

【1人分】  
エネルギー：92kcal  
塩 分：1.4g

材 料 (4人分)	切り方	作り方
生揚げ	1/2丁	① 煮干してだしをとる。 ② 大根、にんじん、里芋、しめじ、生揚げの順に入れて煮る。 ③ 材料がやわらかくなったら、みそを加える。 ④ 最後に白すりごまとねぎを加えて仕上げ。
大根	120g	
にんじん	中1/3本	
里芋	中3個	
しめじ	小1/2パック	小口切り
ねぎ	2~3本	
煮干し	10g	
中みそ	大さじ2・1/2	
白すりごま	小さじ1	
水	600mL	

ごまの風味が効いたコクのある味噌汁です。どんな食材にも合い、食材ごとに様々な味を楽しめます。旬の食材を使って、一年中季節の味を楽しみましょう。



東広島北部学校給食センター目標 『食べる つながる 笑顔ひろがる 給食の「わ」』

じゃがじゃが



かっきー