



食育だより



令和3年9月6日

いただきます。ごちそうさま！

発行：島本町立中学校 栄養教諭



夏休み中は長雨に見舞われましたが、その後は暑い時期がまだまだ続いています。熱中症や夏バテで食欲が無くなったり、夏の疲れで体調を崩しやすくなったりする時期にさしかかります。食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムを整えましょう。

感染対策を引き続き行いましょう！

新学期が始まり、早速始業式から給食が始まっています。今流行している新型コロナウイルスの“デルタ株”は感染力が従来株よりも高いことが特徴です。人が密になった状態で、マスクを外して食事をする給食時間は、感染リスクが非常に高くなってしまいます。今一度、コロナ禍での給食のルールを思い出して、感染対策を行いましょう。



『もう一度ルールのおさらい！』

- 給食準備前の手洗い・うがい・消毒を行う。
- 教室は換気をする。
- 給食を食べる際は、みんなで同じ方向を向いて食べる。
- 食事でマスクを外すときは話さず、それ以外はマスクを着用する。

運動パフォーマンス力を上げる食材は？



①**タンパク質**：肉・魚・牛乳・大豆などに含まれる栄養素です。筋肉など体の主成分になるので、運動後に積極的に摂取してください。



②**ビタミン B1**：豚肉や納豆に含まれる栄養素です。炭水化物から体を動かすエネルギーを作る際にとっても必要な栄養素です。



③**クエン酸**：レモンや梅干し、お酢などに含まれる酸っぱい成分です。体を動かした後の疲れ回復に欠かせない成分です。



④**鉄**：レバー、ひじき、あさりなどに含まれる栄養素です。体内の酸素を運ぶ際に必要で、運動を行う際には必要量が増えます。

わくわくクッキング動画を作成しました！

本来であれば、夏休みの期間に、給食の献立の理解をしてもらうと同時に食事を作る楽しさを体験する食育の推進の為に、学校給食わくわくクッキングを実施していました。ですが、新型コロナウイルスの影響で、この2年間は調理実習が出来ていません。そこで、町内の栄養教諭で、調理実習動画を作成しました。今回は「夏野菜カレー」と「大豆とキャベツのサラダ」の作り方を紹介しています。カレーは、既製のルーは使わず、様々な調味料で味付けをし、米粉でとろみをつけています。

また、興味がある人は、ぜひ動画を見て、お家で給食の献立を作ってみてください！



動画 URL : <https://youtu.be/OfAbRLxZCJY>



適塩生活、始めましょう。

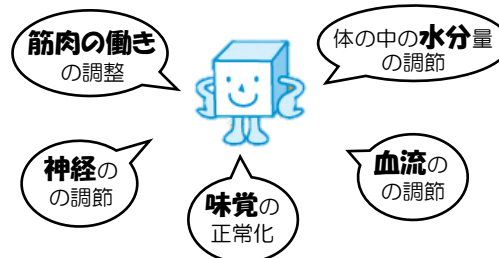


健康にまつわる話でよく出てくるのが「塩」です。暑いときは多めにとるようにすすめられますが、普段の生活では「減塩」が体に良いと言われています。

一体どのくらいの量を摂取するのが良いのでしょうか？

体内での「塩」の役割は？

人の身体の中には、常に一定の割合で塩分が含まれており、生命に直結する大切な働きをしています。また、塩は体内の色々なシステムの働きを守り、維持してくれます。



塩の食べ過ぎは禁物！

塩の食べ過ぎは様々な病気を招きます。血圧があがり、血管を傷めて、心筋梗塞や脳梗塞を起こす可能性が高くなります。また、塩分を体外に排出してくれる腎臓や、食べ物の消化をする胃にも負担がかかり、ガンなどになる原因になります。

適塩量はどれくらい？

適塩量はどれくらいなのでしょう？

1日の摂取目標量は、食事摂取基準で決められています。



12歳以上の男性
7.5g未満



10歳以上の女性
6.5g未満

食塩量が書いていない時は？

加工品や冷凍食品などで栄養成分表示を見ると、カロリーなどと一緒に塩分量を書いていることが多いですが、食塩相当量の記載がない場合もあります。その時は、Na(ナトリウム)相当量を見てみましょう。

栄養成分表示 100g	
エネルギー	137kcal
たんぱく質	7.3g
脂質	3.2g
炭水化物	19.8g
ナトリウム	774mg

左のような栄養表示があるとすると、塩分の記載はありませんが、ナトリウム量から塩分量が分かります。
774(ナトリウム量) × 2.54 ÷ 1000 = 1.97g
が塩分量になります。

$$\text{食塩量 (g)} = \text{Na 量 (mg)} \times 2.54 \div 1000$$

