



1月 給食だより

令和6年度 1月

青森市小学校給食センター



えんぶん す ざくせん かんが 塩分をとり過ぎない作戦を考えよう!



えんぶんは、さまざまな食べ物の中に隠れていて、おいしく食べられるように味をつける、料理には欠かせないものです。また、食べ物を保存するために使う保存料もあります。そして、みなさんのからだにとっても、健康を保つために大切な働きをしています。しかし、塩分はとり過ぎると、からだに悪い影響を与え、病気になってしまうことがあるので注意が必要です。

◎ 1日にどれくらいの塩分をとればいいのか? ◎ 塩分をとり過ぎてしまうのはどんなとき?

表 1日の食塩相当量の目標量

	男性	女性
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歳以上	7.5g未満	6.5g未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」より



次の食べ物を食べるときは、特に塩分をとり過ぎている場合があるので注意しましょう。

めん類のスープは塩分が多いので、全部飲むととり過ぎになる。 	インスタント食品や加工食品など、保存性の高い食品は塩分が多い。 	レストランやファストフード、コンビニ、スーパーなどの食事は塩分が多い場合がある。 	しょっぱいおやつは、食べ始めるととまらなくなることがあり、塩分のとり過ぎになる。
-----------------------------------	-------------------------------------	--	--

1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。



学校給食の移り変わりを見てみよう!

明治22年 私立忠愛小学校で提供されたとされる給食	戦後(昭和20~30年代) 支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食	現在 地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食
---	--	--

あおもり型給食を作ってみよう

とりつみれと野菜の煮物



~「あおもり型」~ 5つのコンセプト
 ①「塩分」ひかえめ ②「野菜」たっぷり ③「あぶら」ほどよく ④「ごはん」しっかり ⑤「あおもり」に感謝

【材料(1人前)】	【作り方】
とりひき肉 30g 長ねぎ 10g しょうが 1g ◆かたくり粉 3g(小さじ1) ◆みりん 2g(小さじ1/3) ◆しょうゆ 1g(小さじ1/3) はくさい 40g にんじん 15g しめじ 10g こまつな 10g だし汁(こんぶ) 100ml ★みりん 2g(小さじ1/3) ★酒 1.5g(小さじ1/3) ★塩 0.4g	①下準備をする ・長ねぎ、しょうが：みじん切り ・はくさい、こまつな：食べやすい大きさに切る ・にんじん：たんざく切り ・しめじ：いしづきを切り落とし、手でほぐす ②とりつみれを作る ・とりひき肉、長ねぎ、しょうが、◆をよくまぜ合わせる。 ③煮る ・なべにだし汁、にんじんを入れて点火する。 ・ふつとうしたら、★、しめじ、はくさいを加える。 ・ふつとうしたら、とりつみれを丸めながら加えて煮る。 ・つみれに火が通ったら、こまつなを加える。

とりつみれの「うま味」をたっぷり吸って、一緒に煮る野菜がおいしくなります。



※子ども健康促進事業「あおもり型」レシピ集(平成28年3月発行)より

◎このおたよりは、市内の給食施設に勤務する栄養教諭・学校栄養職員が作成しています。