

# 5月 食育だより

運動会も無事に終わり、ますます心も体も成長した子どもたちです。給食でも子どもたちの成長を支えられるよう、栄養教諭・調理員一同、より一層愛情を込めて調理に励みたいと思います。

これから気温が高くなり、蒸し暑い季節となります。熱中症予防、体調管理の面からも、ご家庭でも「早寝・早起き・しっかり朝ごはん」を意識して過ごしていただければと思います。

## 声でつながる



南小の校舎と調理場は同じ敷地内にあり、隣接しています。授業中に調理途中のおいしい香りが漂うこともしばしばです。

しかし、授業時間や作業時間の兼ね合いから、子どもたちが調理員さんと触れ合ったり会話をしたりする機会は決して多くはありません。

そのような中、下校時に片付け作業で外に出ている調理員さんに向かって「いつもありがとうございます!!」「おいしいです!!」と大きな声で伝えてくる子どもたちが何人もいます。その様子をにこにこ笑顔で私たち栄養教諭へ話す調理員さん…心がほっこりしました。



子どもたちと調理員さんが直接話す機会は少ないですが、子どもたちの声を調理員さんへ届け、調理員さんの頑張りを子どもたちへしっかり伝えて、心と心がつながる懸け橋になればと思います。

## あなたは大丈夫？ 塩分のとり過ぎ注意

**減塩クイズ**  
ただ正しいのはどっち？

しおをとりすぎて病気になるように、塩を減らす「減塩」について考えてみましょう。AとB、正しい方を○で囲みましょう。



こたえは裏面へ★

Q1

しおの量が少ないのはどっち？



Q3

味が足りない時はどっちをかけると減塩できる？



Q2

ラーメンの汁はどうすると減塩できる？



Q4

減塩はいつから始めるべき？



## 表面からの続き



- Q1** ... **A** ごはんの食塩相当量は0g。食パンの食塩相当量は0.7g。  
パン類には食塩を含むことを知り、食べ過ぎに気を付けたり、ごはんもバランスよく食べるよう心がけましょう。
- Q2** ... **B** ラーメンやうどん、そばなどの汁を残すと減塩になる。  
おいしいからと言って汁を残さず飲んでしまうと塩分のとり過ぎになってしまいます。「汁を残す」「家庭では汁を少なめにつぐ」など工夫しましょう。
- Q3** ... **B** レモン汁など塩を含まないもので味をプラスするとよい。  
調味料は「かける」より「つける」方が量の調整ができ、減塩につながります。お刺身やお寿司、とんかつなどは、しょうゆやソース等を上からかけるのではなく、皿に入れて少量「つけて」食べるようにしましょう。
- Q4** ... **A** 病気は長い間にとった食塩が大きく影響するので、子どもの時からの減塩の習慣が大事。  
子どもの頃からの食習慣は、大人になってから急に換えようとしてもなかなか変えられません。ことわざ「三つ子の魂 百まで」ですね。

## 塩分は全く必要ないの？



塩分は、料理をおいしく食べるため、食べ物の保存性を高めるために欠かせないものです。また、体内では血液や消化液などに溶けて、大切な働きをしてくれます。しかし、とり過ぎてしまうと、体内の血管が傷ついて病気になってしまうことがあります。

一日の食塩相当量の目標量は約6gです。まずは、お弁当やおやつ類などの表示を確認する習慣をつけると良いかもしれませんね。



## ★給食おすすめレシピ★

5月の献立の中から、おすすめの1品を紹介します。ぜひご家庭で作ってみてください♪

ほんのり香るハーブで減塩+食欲増進

鶏肉のハーブ揚げ

### <材料・分量 (4人分)>

鶏もも肉 (2cm 角)	200g
塩	小さじ 1/5
こしょう	少々
バジル粉	少々(ひとつまみ)
パセリ粉	少々(ひとつまみ)
でん粉	大さじ2
小麦粉	大さじ1
揚げ油	

### <作り方>

- ① 鶏肉に下味をつける。
- ② でん粉と小麦粉を混ぜ合わせ、鶏肉を入れてまぶす。
- ③ 油を熱し、170℃で6分程度、カラッとなるように揚げる。

※鶏肉は2cm角でなく、唐揚げのような大きさでも、普段とひと味違っておいしいです♪