

いただきます

平成30年10月発行
小山市教育委員会
小山市学校給食研究会
栄養教諭・栄養職員部会

～小山市食育通信～



10月は「とちぎ食育月間」です



栃木県では、県民1人1人が健全な食生活を実践し、身近な食育の取組を行うため、毎年10月に食育運動を展開しています。

食を通じたコミュニケーションを大切にしましょう。

家族と一緒に食事をとることで、子どもたちとの絆が深まり安心感が生まれるだけでなく、食事のマナーやよい食習慣などが身につきます。

食べ物に感謝して食べましょう。

自然の恩恵や、食に関わる人々の努力に感謝しましょう。

バランスのとれた食事をしましょう。

栄養バランスに優れた「**日本型食生活**（ごはんを中心に、主菜、副菜のおかずと、適度に牛乳・乳製品、果物の加わったバランスのよい食事）」を見直しましょう。

食事から望ましい生活リズムをつくりましょう。

朝ごはんをしっかりと、早寝早起きを実践することで、子どもの生活リズムを向上させましょう。



10月22日(月)～26日(金) お米ウィークを実施します



小山市では、「地産地消」や、お米を中心とした「日本型食生活」を推進しています。給食では、週5日のうち4日は、小山市産の「コシヒカリ」を使ったごはんを、残り1日も、小山市産の「あさひの夢」という品種の米粉を使用した米パンを積極的に取り入れています。

お米は脳のエネルギー

お米の主成分は炭水化物です。炭水化物は体の中でブドウ糖に分解され、エネルギー源として利用されます。生命を維持するための司令塔として、重要な器官である脳を働かせる、唯一のエネルギー源がこのブドウ糖です。お米はそんな重要な成分を多く含んでいる食材なのです。



ごはんは太る？

「ごはんを食べると太るのではないかと心配する人もいるのではないでしょうか。しかし、ごはん自体は、太る原因にはなりません。

ごはんは、小麦などの粉からできているパンや麺類と違って、粒のままですべて摂取するため、パンや麺類より、ゆっくりと消化・吸収されていきます。そのため、おなかやすきにぐく、腹もちもよく、体に脂肪をためるホルモンの分泌もゆるやかです。

ごはんを中心とした食事を大切にしましょう。



減塩の達人になろう!!

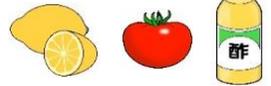
塩分は、意識していないとあっという間にとり過ぎてしまいます。1日の塩分摂取目標量は「男性：8.0g未満、女性：7.0g未満（日本人の食事摂取基準2015年版より）」ですが、栃木県民の1日あたりの塩分摂取量は「男性：10.7g、女性：9.1g（平成28年度県民健康・栄養調査より）」で2～3gの塩分を多くとり過ぎています。生活習慣病や高血圧、胃がんなどの予防のためにも、いつもの料理にひと工夫して減塩生活を始めてみましょう。

※児童・生徒の1日の塩分摂取目標量は5～6.5gと大人以上に塩分を控えなければなりません。



減塩のコツ 10か条

- (1) うま味の濃い食品を使う！** こんぶ、かつお節、干しえび、きのこ類などうま味を多く含んだ食品やそれから溶けだしただしを上手に利用しましょう。牛乳・生クリームなどは少量の塩分でも塩気を強く感じさせる食品です。
- (2) 香辛料や香味野菜を使う！** しょうが、わさび、しそ、パセリ、カレー粉など香りのよい食材を使うとその香味が効いて薄味が気にならなくなります。
- (3) 酸味を利用する！** かんぎつ果汁、トマト、酢など酸味を加えると、すっぱさがアクセントになります。
- (4) 油を使ってコクを出す！** ごま油、オリーブオイルなど煮物や汁物の仕上げにごま油を1滴たらすとコクとうまみが加わり、薄味でも気にならなくなります。
- (5) 香ばしい焦げの風味をつける！** 焼く・揚げるなどしてついたほどよい焦げの風味は、香ばしさをプラスしておいしく食べられます。
- (6) 材料の表面に味を付ける！** 同じ量の塩分を使っても素材の表面に味をからめて食べる方が、しみこませるより塩味をはっきりと感じます。
- (7) 塩分は1皿だけに集中して使う！** うす味の料理が2～3品あるより、しっかり味がついた料理を1品用意して、他の物はうすい味つけにした方が献立にメリハリが出て満足感が得られます。
- (8) 料理は適温にする！** 熱い料理は熱いうちに、冷たい料理は冷たいうちに食べると、塩分が少なくてもおいしく食べられます。
- (9) カリウムを含む食品を食べる！** 野菜、いも類、海藻類、くだものなどカリウムには体内の余分なナトリウムを排泄し、血圧を下げる働きがあります。
- (10) 食物繊維をたくさんとる！** 野菜、いも類、こんにゃく、きのこ類、くだものなど食物繊維にはナトリウムの排泄を促し、コレステロールを吸着して排泄する働きがあります。



裏面にレシピを掲載しました→



減塩レシピの紹介



小山市学校給食研究会調理講習会で実習した減塩レシピです。酸味や香りを上手に利用しています。是非、お試しください♪

※ 材料はすべて4人分です。

主菜 豆腐ステーキ

《材料》	《分量》	《下処理》
木綿豆腐	800g	半分スライス1/4カット
片栗粉	小さじ4	
油	小さじ4	
干しいたけ	12g	戻す→千切り
にんじん	80g	千切り
たけのこ水煮	40g	千切り
玉ねぎ	120g	千切り
ピーマン	80g	千切り
しょうゆ	小さじ2	
中華だし(顆粒)	小さじ1	
片栗粉	小さじ4	
水	適量	

- 《作り方》
- 豆腐は厚みを半分に切ってから4等分し、キッチンペーパーに包んでしっかり水気を切る。
 - 豆腐に片栗粉をまぶしフライパンに油をひき中火で両面を焼く。
 - 野菜を千切りに切る。
 - 干しいたけの戻し汁を鍋に入れて火にかけ、しょうゆ、中華だしを入れ、味をととのえる。
 - 水溶き片栗粉でとろみをつける。

豆腐は1丁400gで、今回1人分1/2丁(4切れ)とボリュームたっぷりです。おかずがたくさんある場合は減らしてもよいでしょう。



主菜 アジの南蛮漬け

《材料》	《分量》	《下処理》
アジ	280g	3枚おろし
小麦粉	適量	
サラダ油	適量	
A	酢 砂糖	酢：砂糖=10：3
	レモン	適量
	赤唐辛子	少々

- 《作り方》
- 3枚におろしたアジを食べやすい大きさにそぎ切りにする。
 - アジに小麦粉をうすくまぶし、揚げ油を中温に熱し、返しながらから揚げする。軽く油を切る。
 - Aの調味料を混ぜ合わせ、漬け汁を作る。
- ※酢：砂糖を10：3の割合で混ぜ、絞ったレモン汁と赤唐辛子を入れてよく混ぜる。
- 漬け汁に揚げたアジを入れてからませる。

☆ポイント☆
魚は小さめに切って味がつきやすいようにすると良いです。



副菜 さつまいもとりんごの重ね煮

《材料》	《分量》	《下処理》
さつまいも	280g	3mm輪切
りんご	120g	いちょう切り
砂糖	大さじ4.5	
シナモン	少々	

- 《作り方》
- さつまいもは、3mm厚さの輪切りにし、水につける。
 - りんごは、6つ割りにし、いちょう切りにする。
 - さつまいも・砂糖、りんご・砂糖を重ねるように入れ、水を注ぎ中火で20～25分程度煮汁がなくなるまで煮る。
 - 仕上げにシナモンをかける。

食塩無添加料理です。りんごの甘酸っぱさとシナモンの香りで味が引き立ちます。



副菜 ごまあえ

《材料》	《分量》	《下処理》
ほうれん草	160g	2～3cm
竹輪	80g	千切り
もやし	160g	
A	白いりごま	20g
	しょうゆ	小さじ1
	砂糖	大さじ2

- 《作り方》
- もやしは、水から火にかけて沸いてきたら、ほうれん草と竹輪を入れてしんなりさせる。
 - 茹で上がったら水気と粗熱をとる。
 - 水気を絞る。
 - ボールにAを入れ混ぜ合わせたら、ほうれん草、もやし、竹輪を加えてからめる。

ごまの香ばしさが際立った和え物です。季節によって、使用する野菜を変えても美味しくいただけます。

