



# 食育だより

広島市立祇園中学校

「山開き」や「海開き」が行われ、本格的な夏のはじまりを感じる季節となりました。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、間食をとる機会が多くなりがちなので、間食のとり方に気をつけましょう。

## 上手なおやつのとりにかたをしよう！

みなさんは好きなものを食べたいだけ、食べていませんか？  
下の4つを守って、楽しく食べましょう。

### 1. 量を決めて食べよう

袋ごと、箱ごと食べると、エネルギーのとりすぎが心配です。小袋サイズのものか器にとりわけて食べるようにしましょう。



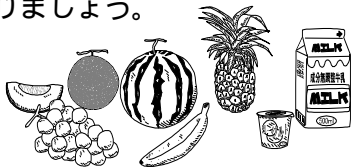
### 2. 時間を決めよう

時間を決めずにだらだらと食べていると、大切な三度の食事がきちんと食べられなくなります。



### 3. 内容を考えよう

食事で不足しがちなカルシウム・鉄・食物せんいなどが含まれるおやつを心がけてとりましょう。



### 4. 冷たいものに気をつけよう

冷たいものばかり食べたり飲んだりしていると、からだがかたまって、体調をくずしてしまいがちです。気をつけましょう。



## 栄養ミニ情報 「ナトリウム Na」

私たちはナトリウムを食塩という形でとっています。ナトリウムは、カルシウムなどと同じ無機質のひとつで、私たちのからだの中で大切な働きをする栄養素です。不足する心配よりもむしろとりすぎに気を付ける必要があります。

### 塩分をとりすぎると・・・

のどがかわく



血圧が上がる

むくむ



### 塩分のとりすぎが続くと・・・

高血圧症や腎臓の病気・心臓の病気を引き起こす可能性が高くなります。



## 長寿の秘密に「減塩」あり！？



長野県は、脳卒中や高血圧症の人が多く、その原因と考えられる塩分の多い食事を見直そうと、「県民減塩運動」に取り組んだそうです。減塩教室などを実施して望ましい塩分量の食事をとるよう呼びかけ、毎日の運動と野菜をたくさん食べる食生活が根付いたことが、国内「長寿 1」の県になったといわれています。

朝ごはんに作ってみよう



### 給食の献立から「もずくスープ」



<材料 4人分>

- もずく(塩蔵) 60g
- 卵 2こ
- たまねぎ 中 1/2個
- にんじん 中 1/5本
- ねぎ 少々
- コンソメ 1こ
- 酒 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 塩 小さじ1/2
- こしょう 少々
- 水 3.5カップ

<作り方>

- ① もずくは水洗いし、塩抜きしておく。
- ② たまねぎ・にんじんはせん切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ 水を沸騰させ、たまねぎ・にんじんをいれて煮る。
- ④ 煮えたら調味料を入れて、もずくを加える。
- ⑤ 卵をといて流し入れ、一煮立ちさせる。
- ⑥ 仕上げにねぎを加える。

### 6月の残食について

うっとうしい梅雨の時期ですが、子どもたちは、給食を残さないよう頑張ってくれています。

### 平均残食率

- パン (4.7%)
- ごはん (4.3%)
- おかず (2.4%)

### よく食べた料理

- ・シナモンパン、赤魚の竜田揚げ (0.3%)
- ・きゅうりの塩もみ、揚げぎょうざ (0.4%)
- ・ウインナーと野菜のソテー (0.5%)
- ・焼き肉 (0.6%)

### 残食が多かった料理

- ・小松菜のからしあえ (11.2%)
- ・山ぞくむすび、キャベツのゆかりあえ (6.2%)
- ・さけの塩焼き (4.7%)
- ・にらたまそば (6.8%)
- ・筑前煮 (5.4%)
- ・切干し大根の炒め煮 (4.6%)