

おおきな〜れ 2月

令和6年2月
佐久市学校給食南部センター
食育通信

今月の給食目標「よくかんで食べよう」

給食では、かむことを意識して、大豆、根菜、きのこ、海藻などを積極的に使用しています。よくかむことは、心身の健康、脳の働きや運動する時に良い効果につながります。子どものころから、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。



らっかせい 落花生の育ち方



お花はしほんで落ちてしまうけど残った先がぐんぐんのびていって...
落花生ができた！
土の中でどうなるか見てごらん

お花が落ちて生まれるから「落花生」。土の中で育つお豆です。
節分には何をまきますか？長野県で多いのは「落花生」。北海道や東北も落花生です。その他の地域は「大豆」が多いようです。落花生はピーナッツと呼ぶことからナッツ類だと思われがちですが、落花生は豆類です。

未来の自分を守る減塩のハ・ナ・シ

佐久市は健康長寿をめざし給食で「びんびんキラリ食」を年4回提供しています。このとりくみの5つのポイントの内の1つが、「塩分控えめ」です。佐久市では減塩推進が進められていますが、食塩摂取量は目標値より多い現状です。ではなぜ食塩のとりすぎは体に良くないのでしょうか？

食塩は「塩化ナトリウム(NaCl)」です。ナトリウムは体の水分量を調節する働きがある大事な無機質で、人間が生きるうえで欠かせません。しかしとりすぎると体内のナトリウム濃度を正常に戻すために水分をため込もうとします。血液の量も増えて血管にかかる圧力が高まり「高血圧」になります。この高血圧の状態が続くと脳卒中や心臓の病気を引きやすく、腎疾患の発症や胃がんのリスクも高めます。血圧は大人になってから急に上がるものではなく、長い間食べた食塩の総量が血圧の上昇に影響します。



食塩のとりすぎは高血圧を招く

普段気づかないかもしれませんが、日本人は食塩をとりすぎています。1日の食塩摂取量の平均値は10g台で横ばい状態です。日本高血圧学会では、高血圧の予防のために、1日6g未満を勧めています。また世界保健機関(WHO)では、成人の減塩目標を1日5gにしました。給食1食は、小学校中中学年で2.0g未満、中学校で2.4g未満になるように作っています。



身近な食品の食塩量

置口しょうゆ小さじ1杯	0.9g	ミートソース(パティ1人前)	4.9g
中華ソース小さじ1杯	0.4g	きつねうどん1人前	5.5g
フライドポテト100g (Mサイズ)	1.0g	カップラーメン1杯	6.4g
チャーハン1人前	2.5g	しょうゆラーメン1人前	7.3g
コンビニの惣菜(おにぎり)	1.4g	食パン (6枚型・1枚)	0.7g
豆腐とわかめのかき揚げ1杯	1.5g	メロンパン1個	0.6g
春雨	2.8g	ご飯	0g

減塩のコツ

普段口にしているものに、かなりの食塩が含まれていることがわかりますね。減塩のコツとして、給食での工夫やご家庭でできそうなことを紹介します。

★サワー&スパイス&薬味

レモンなどの酸味や、カレー粉、こしょうなどのスパイス、ねぎや生姜などの香味野菜を足すと、少しの塩味でおいしく。

★だしをとろう

昆布、かつお節、しいたけなどのだしを相乗効果でうま味が増し、減塩の味方に。

★汁物は具だくさんに

★よくかんで素材の味を味わおう



★漬物や加工品は控えめに

漬物や、ソーセージ、ちくわなどの加工食品は、量や回数を控える。

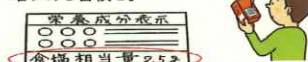
★スープをセーブ

ラーメンなどのめん類の汁はセーブして、残そう。



★食塩相当量のチェック

食品表示で食塩相当量を確かめる習慣を。



★給食を参考にめざそう適塩

給食の味つけが適塩の基準です。給食の味が薄いと感じる人は、濃い味に慣れてしまっているかも。

★調味料は「つけて」食べる

調味料は「かける」より「つけて」食べよう。調味料をかける前に味をみてから。

★減塩製品を推しに

低塩・減塩製品を上手に使う。



今月の給食から おすすめ減塩献立紹介

【さばのカレー焼き】

材料 4人分
さば 60g × 4切れ
A [カレー粉 小さじ2
酒 小さじ1と1/2
みりん 小さじ1と1/2
しょうゆ 小さじ2/3
～作り方～

- ①ポリ袋にさばとAの調味料を入れ下味をつける。
- ②両面をこんがり焼く。
※魚焼きグリルやオーブンで
※フライパンの場合は油をひいて



日本高血圧学会 減塩食品リスト



2月 予定献立表

今月の給食目標
「よくかんで食べよう！」



令和6年2月1日
佐久市学校給食南部センター

日曜日	献立名	献立名			献立名			エネルギー(kcal)		一口メモ	
		主食 (5群) 炭水化物	おかず 主菜 副菜 汁 デザート	<1群> たんぱく質 主 ¹ に体の組織を作る (赤の食べ物)	<2群> 無機質 主 ² に体の組織を作る (赤の食べ物)	<3群> ビタミン 主 ³ に体の調子を整える (みどりの食べ物)	<4群> ビタミン 主 ⁴ に体の調子を整える (みどりの食べ物)	<5群> 炭水化物 主 ⁵ にエネルギーになる (きいろの食べ物)	<6群> 油類 主 ⁶ にエネルギーになる (きいろの食べ物)		たんぱ(kcal)
1 木	ソフトめん	にたまご 大根のときづけ おかけうどんじる	たまご 削り節 とり肉ちくわ油 揚げ、凍り豆腐		昆布	にんじん	キャベツ、きゅうり、大根、レモン果汁	さとう	ごま	607 740	『おかけうどん』は御代田地域を中心とした郷土料理です。「とうじかご」とうじた(ゆてた)うどんに、真ださんの汁をかけて食べます。
2 金	ごはん	いわしのかばやき あまぎキャベツ 根菜ごまキムチじる せつぶん こんだて せつぶんまめ	いわし 油揚げみそ だいず		わかめ	にんじん	キャベツ、きゅうり ごぼう、たまねぎ、干しいたけ、白菜、長ねぎ	さとう	米油(揚げ油) 米サラダ油	29.3 34.4 19.3 21.4 2.6 3.0	『節分献立』 節分の日には「豆まき」をして(悪いこと)をおいはらい、自分の年の数だけ豆を食べると1年の健康を願います。
5 月	ごはん	れんごんのきんぴら 和風大根サラダ からみとうふじる	とり肉 チキンさきみ削り節 ふたにくとうふみそ			にんじん、きんぎょいんげん にんじん にら	ごぼう、れんこん 大根、きゅうり、コーン えのきだけ、白菜、長ねぎ	こんにやく、さとう	米サラダ油、ごま 米サラダ油	580 737 27.5 33.3 20.9 24.4	旬の味〜れんこん〜 れんごんのシャキシャキした歯ざわりを感じながら、きんぴらを味わいましょう。
6 火	コッペパン	チキンのハーブやき 大豆とツナのサラダ コーンスープ	とり肉 *大豆ツナフレーク ベーコン			にんじん にんじん	キャベツ、きゅうり たまねぎ、コーンクリームコーン	はちみつ	米サラダ油 米粉	676 836 37.6 45.2 22.8 27.0	大豆には健康な体を作る栄養が豊富に含まれています。佐久市の大豆を使って大豆とツナのサラダを作ります。
7 水	ごはん	さばのカレーやき こまつなのチーズあえ みぞれじる	さば ふたにく、油揚げ		チーズ	小松菜、にんじん にんじん	キャベツ ごぼう、長ねぎ、大根	こんにやく、でんぶ	米サラダ油	628 792 29.6 35.8 27.6 32.2	旬の味〜小松菜〜 野菜ともよばれ、葉の中心でも丈夫に育ち栄養豊富です。カルシウムはほうれん草の約3.5倍含まれています。
8 木	しよくパン	パンネの和風ため ツナたまごサラダ わかめと野菜のスープ	とり肉 ツナフレーク、卵 スクイーズ わかめ			にんじん、ドーナツ にんじん	たまねぎ、しめじ きゅうり、キャベツ たまねぎ、白菜、長ねぎ	マカロニペンネ	オリーブ油 マヨネーズ	670 820 27.8 33.3 27.2 31.7	「食パン」に「ツナ卵サラダ」をはさんで食べよう。
9 金	ごはん	たこといものからあげ ほうれん草のごまあえ とんじり コーヒー牛乳のもと	たこから揚げ ふたにくとうふみそ			*ほうれん草、にんじん にんじん	もやし ごぼう、大根、長ねぎ	じゃがいも さとう	米油(揚げ油) ごま 米サラダ油	598 752 26.7 32.3 17.5 20.2	岸野小学校 希望献立 冬が旬の食材たっぷり♡おたのしみに
13 火	こめこパン	厚あげのピリからだれ ビーフンサラダ ワンタンスープ	生揚げ チキンさきみ ふたにく			にんじん にんじん、小松菜	きゅうり、コーン たまねぎ、もやし、干しいたけ	さとう	ごま油、ごま 米サラダ油	647 810 32.2 40.2 23.8 29.0	牛乳をもう! 家でものもう! 強い骨や歯を作るよ。
14 水	ごはん	青ばつりドライカレー びんびん キラリ食	青ばつり、ドライカレー ローズハム 糸かまぼこ			にんじん にんじん	たまねぎ ごぼう、きゅうり	さとう	米サラダ油 マヨネーズ	576 720 24.9 29.3 18.7 21.2	佐久地方で「青ばつ」とよばれる、青大豆の入ったドライカレーを作ります。
15 木	ソフトめん	いかのみりんやき 切干大根中華あえ サンマメンスープ くだもの(スイーツスプリング)	いか、みそ とり肉、えび			にんじん にんじん、アダンゲン	たまねぎ たまねぎ、干しいたけ、もやし	さとう	ごま油 米サラダ油、ごま油	598 717 29.5 35.2 13.1 14.5	旬の味〜スイーツスプリング〜 温州みかんの上田温州とハツサクをかわせせた相模です。さわやかな香りと甘味が楽しめます。
16 金	ごはん	とりのからあげ ほうれん草のいそかあえ どさんこじる	とり肉 ふたにく、生揚げ、みそ		のり	*ほうれん草 にんじん	もやし、キャベツ たまねぎ、コーン、長ねぎ	でんぶ	米油(揚げ油) マヨネーズ	654 827 28.5 34.3 27.1 31.8	旬の味〜ほうれん草〜 ビタミンC量は夏より冬のほうが数倍多くなり、甘みもまじっておいしくなります。
19 月	ごはん	あじのみりんやき ブロッコリーのおかかあえ すきやきじる	あじ 削り節 ふたにく、厚揚げ		ブロッコリー、にんじん	キャベツ、もやし えのきだけ、しめじ、白菜、長ねぎ	さとう	さとう	米サラダ油	556 717 33.2 40.3 16.8 19.5	旬の味〜ブロッコリー〜 冬が旬の野菜。ビタミン・ミネラルなどの栄養価が高く、風邪予防にぴったり。
20 火	コッペパン	オムレットマトソース 海藻コーンサラダ 白菜とホタテのクリーム煮	プレーンオムレット ホタテ、みそ		海藻 牛乳、スクイーズ、クリーム	にんじん にんじん	たまねぎ きゅうり、キャベツ、コーン たまねぎ、白菜	さとう	米サラダ油 米サラダ油	652 804 26.7 32.4 23.0 27.3	旬の味〜ホタテ〜 冬から春に旬を迎える貝のなかまです。旬の白菜と一緒にクリーム煮を作ります。
21 水	ごはん	ソースかつ ごうかくサラダ もずくのすましじる くだもの(いよかん)	チキンカツ 削り節(かつお節) なると		菜わかめ もずく	にんじん にんじん、小松菜	きゅうり、大根、梅、フレーク たまねぎ、もやし いよかん	さとう	米油(揚げ油) ごま	593 739 23.8 28.0 18.3 20.7	『受験生応援献立』 受験生を応援する気持ちをかめた、願掛けメニューです。
22 木	まるパン	ハンバーグおろしソース ポテトサラダ ビーフンスープ	FMハンバーグ チキンさきみ とり肉		スクイーズ	にんじん にんじん	たまねぎ、しめじ、大根 きゅうり たまねぎ、きり、白菜、長ねぎ	さとう、でんぶ	米サラダ油 マヨネーズ 米サラダ油	725 902 31.3 38.9 28.7 34.6	がんばれ受験生! 食卓、手洗い、生活感、 大切!
26 月	ごはん	凍り豆腐と魚の揚げ煮 こうみあえ 厚あげのみそじる	凍り豆腐、もろこし、かまぼこ 生揚げ、みそ		魚のり	にんじん にんじん	キャベツ、きゅうり ごぼう、たまねぎ、しめじ、長ねぎ	でんぶ、さとう	米油(揚げ油) ごま油	609 771 26.5 32.2 22.4 26.0	今月の栄養価平均
27 火	はちみつパン	鶏肉のワインソースやき じゃがいものごまサラダ 大根と豚肉のスープ	とり肉 ふたにく			にんじん にんじん、小松菜	きゅうり、キャベツ 大根、えのきだけ	さとう、でんぶ	米サラダ油、ごま油、ごま 米サラダ油	603 746 31.7 38.2 17.9 20.8	栄養価 小学校 基準値 小学校 今月平均 中学校 基準値 中学校 今月平均
28 水	ごはん	たらのみぞれ煮 大根とホタテのサラダ とりごぼうじる	たら ほたて水菜 生揚げ、みそ		スクイーズ	にんじん にんじん	大根 大根、きゅうり ごぼう、えのきだけ、長ねぎ	でんぶ、米粉	米油(揚げ油) マヨネーズ 米サラダ油	593 748 30.3 36.4 18.4 20.8	エネルギー(kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量(g)
29 木	コッペパン	鶏と大豆のトマトクリーム煮 キャベツとしらすのサラダ 白菜と厚あげのスープ	*大豆とりにく 生クリーム しらす干し とり肉、生揚げ		ホールトマト	たまねぎ キャベツ、きゅうり、コーン	さとう	オリーブ油 米サラダ油	615 757 33.3 40.1 21.5 25.2	650 622 830 776 13~20% 29.4g (19%) 13~20% 35.5g (18%) 20~30% 21g (30%) 20~30% 25g (29%) 2.0未満 2.2 2.5未満 2.8	

*献立の材料を食品の体内での「主なはたらき」に分けて3つのグループで表示しています。バランスよい食事をとるためには3つのグループ(赤・緑・黄)をそろえることが大切です。

令和6年1月29日

各小中学校 保護者 様

佐久市学校給食南部センター

献立変更のお知らせ

日頃から、佐久市学校給食南部センターの運営に対しまして、ご理解、ご協力をいただき厚くお礼申し上げます。

2月1日(木)の給食ですが、新聞報道等でありました通り、製麺業者で「ソフト麺」への異物混入が発生し、混入の原因がはっきりと確定していない状況において、「ソフト麺」の提供ができないため、献立を下記のとおり変更させていただきます。

何卒ご理解とご協力を賜りますようお願いいたします。

記

変更前		変更後
<u>・ソフト麺</u>		<u>・コッペパン</u>
		<u>・ブルーベリージャム</u>
・にたまご	➔	・にたまご
・大根のときづけ		・大根のときづけ
・おかけうどん汁 (汁のみ)		・おかけうどん汁 (汁のみ)

※なお、アレルギー対応食としましては、該当者へ個別にご連絡いたします。

佐久市学校給食南部センター

担当：春原

電話：62-0617