

1月 給食だより

うちのひとといっしょによりましょう。



さいたま市立大久保東小学校
(毎月19日は食育の日です)

あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

年末年始は楽しく過ごせましたか。少し休みが続きました。早起き、朝ごはん、そして夜は早めに休んで生活リズムを早く“通常モード”に戻しましょう。これからも寒い日が続きます。食事前のせっけんでの手洗いをしっかり行い、栄養のバランスもよく考えて食べて元気に過ごしましょう。

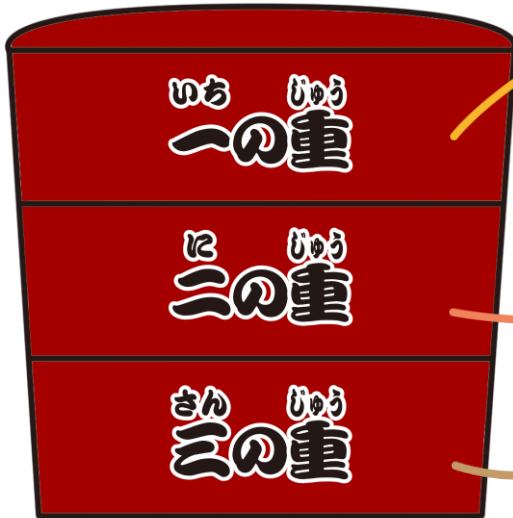
おせち料理を味わおう

お正月の料理といえば「おせち料理」です。たくさん色とりどりの料理が並び、それぞれの料理に家族みんなが健康で明るい1年を送れますようにという願いが込められています。



おせちマンション だれがどこに住んでいる?

おせち料理には込められた願いがあります。



数の子(子孫繁栄)、黒豆(健康)、田作り(豊作)、たたきごぼう(吉兆)、昆布巻き(よろこぶ)、伊達巻き(教養)、くりきんとん(金運)、かまぼこ(祝い)



紅白なます(平和)、えび(長寿)、たい(めでたい)、ぶり(出世)



さといも・八つ頭(子宝)、れんこん(明るい見通し)、くわい(芽が出る)

おせちの重箱の詰め方には地域や家庭でさまざまです。段も5段、または4段が正式ともいわれますが、ここでは現在一般的な3段のおせちについて典型例を示しました。

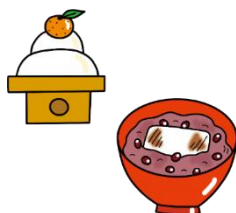
まだまだあるよ! 1月の食文化

1月は「睦月」ともいいます。「みんなで仲睦まじくする月」ということからこう名付けられました。お正月が終わっても、1年の幸せを願ったさまざまな行事食が食べられます。

七草がゆ



鏡開きのおしるこ



小正月の小豆がゆ



てきえん いしき 適塩 意識していますか？

塩(食塩)は味付けに用いられ、主成分のナトリウムは人が生きていくうえで欠かせない栄養素の1つです。しかし、とりすぎる生活を長く続けていると、高血圧や胃がんの原因になることが知られています。これからの長い人生、塩の味を楽しみながら適切な量をとっていくにはどんなことに気をつけたらよいのでしょうか？ AくんとBくんのケースで考えてみましょう。

カップめんの場合

Aくん



スープは残す

Bくん



全部完食!

栄養成分表示

栄養成分表示1食(75g)当たり
熱量: 340 kcal
たんぱく質: 8.9 g
脂質: 13.6 g
炭水化物: 45.5 g
食塩相当量: 4.7 g
(めんかやく 2.2 g)
(スープ 2.5 g)
ビタミンB1: 1.01 mg
ビタミンB2: 0.31 mg
カルシウム: 96 mg
参考値:
調理前後に分別して分析
めんかやく 307 kcal
スープ 33 kcal
合計 340 kcal

みんなはどっち？ 容器に書かれた「栄養成分表示」を見れば、どちらが塩分を多くとったかすぐにわかりますね。

朝ごはんの場合

Aくん



主食はご飯(白飯)

Bくん




主食はパンが多い

お米を水で炊いてつくるご飯は、塩分がじつは0(ゼロ)。パンやめんは小麦粉をこねてつくる時に食塩を使っています。ご飯を食事に上手にとり入れていきたいですね。


しょうゆやソースは

Aくん



つけて食べる

Bくん



上からかける

日本人は、しょうゆなどの調味料から、塩分を一番とっています。しょうゆやソースを使うときには上からかけずに、小皿にとってつけて食べるようにすると、より塩分をひかえることができます。舌にあたる部分にだけちょっとつければ、味もそんなにうすく感じません。食卓に調味料のびんなどを直に置かないことも適塩のコツです。

野菜、果物、いも、海そう、豆を

Aくん



よく食べる

Bくん



あまり食べない

野菜、果物、いも、海そう、豆類に多いカリウムは、食塩のナトリウムを体の外に出すのを助けてくれます。日本人は食塩をとりすぎている傾向があるので、カリウムの多いこうした食品を日頃から意識的に食べて体内のバランス(ナトカリ比)を整えましょう。ただ、カリウムの多いものをたくさん食べたからといって、その分、塩分の多いものをたくさんとってよいことにはなりませんので注意してください。

くわいはオモダカ科の水の中にできる植物で、11月～12月が旬のとても珍しい冬野菜です。お正月のおせち料理に出てくる高級食材でもあります。大きく長い芽をつけた姿から「めでたい」といわれ、縁起物とされています。12/12の給食の「くわいご飯」に使ったくわいはさいたま市緑区の「若谷農園」から届きました。ほくほくとした食感とやさしい味で児童たちもよく食べていました。

