

# 2月食育だより

渋谷区立広尾中学校  
令和4年2月1日(火)第10号  
校長 山本茂浩  
栄養士 山本知佳

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしています。まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体を作りましょう。

さて、寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか？冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、喉の乾燥が、風邪の原因になることもあります。「喉が渴いている」という自覚がなくても、こまめな水分補給を心がけましょう。

## 2月の給食目標

「給食のマナーを身に付けよう。」

## 2月の食に関する指導目標

「生活習慣病について考えよう。」

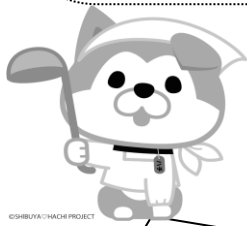
## 給食レシピ紹介

ジャージャー麺(肉味噌)【4人分】「レシピを教えてください!」とリクエストのあったメニューです。

甘辛い味噌のタレが中華麺によく合います。

- 炒め油：適量
- にんにく：1.2g
- 生姜：1.6g
- 豚ひき肉：160g
- 酒：5.6g
- 玉ねぎ：160g
- にんじん：80g
- 筍(水煮)：36g
- 干し椎茸：3.2g
- 葱：80g
- 鶏ガラスープ：140g
- 酒：4g
- 赤みそ：12g
- 八丁味噌：24g
- テンメンジャン：12g
- ※味噌を1種類だけ使うなら、  
テンメンジャンがオススメ!  
その場合は砂糖と醤油を減らす。
- 片栗粉：8g
- 水：8g
- (生)中華麺：420g  
(給食では蒸し中華麺  
(4人分)720g使用)
- きゅうり：36g
- 砂糖：12g
- 濃い口醤油：24g
- 塩：0.2g
- こしょう：少々
- トウバンジャン：少々(1g程度)

- ① 野菜は全てみじん切りにする。
  - ② 油でにんにくから順に入れ、豚ひき肉と酒を加えたらそぼろになるように炒める。
  - ③ 鶏ガラスープで味噌を溶かし、②に入れる。
  - ④ 砂糖、醤油、塩、こしょうで調味し、トウバンジャンは好みで調整しながら入れる。
- ※市販の鶏ガラスープの素を使う場合は、塩を減らして塩分を調整しましょう。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみを付ける。
  - ⑥ 茹でた中華麺の上に肉味噌をかけて、縦1/2で斜め薄切したきゅうりを上にのせる。



渋谷

ワンダフル給食  
プロジェクト

Shibuya Wonderful School Lunch Project

2月のワンダフル給食は、

8(火) 孺恋丼、桜島大根とベーコンのスープ  
果物(オレンジ)、牛乳

25(金) ほうれん草のバターライス、  
鶏のトマトクリーム煮、コーンサラダ、牛乳  
です。お楽しみに。



ワンダフル給食プロジェクトのホームページも、  
ぜひご覧ください!



## 保健給食委員献立が

## できるまで①

保健給食委員会では、前期と後期で一つずつ給食の献立を考え、実際に提供しています。最初に委員でテーマを考えました。前期は「たんぱく質・韓国」でした。学年ごとに話し合い、それぞれ提案・投票した結果、決まったのが「体が温まる温活献立」です。あらかじめ2~3月に出すと伝えていたため、その季節にピッタリなテーマです。他にも「お祝い紅白献立」「カリウム」など、素敵な提案がたくさんありました。

「3月 食育だより」では実際に、献立を立てたときの様子を紹介します。  
※保健給食委員献立は3月に提供



# 生活習慣を見直してみませんか？

## 生活習慣病とは.....

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等、日頃の「生活習慣」が関係して発症・進行する疾患のことです。中でも、肥満は生活習慣病のひとつであるとともに、糖尿病、高脂血症、高血圧症等、他の生活習慣病を引き起こす原因ともなります。まずは、肥満にならない食生活を心がけることが大切です。



## できることから始めてみましょう.....

初級	中級	上級
<p>●よく噛んで食べる</p>	<p>●野菜料理を1品増やす</p>	<p>●いろいろな食品をバランスよく食べる</p>
<p>●お菓子や甘い飲み物をとら過ぎないようにする</p>	<p>●薄味を心掛け、食塩のとら過ぎに気を付ける</p>	<p>●栄養成分表示を見て食品を選ぶ</p>
<p>●いつもより多く歩く</p>	<p>●毎朝、ラジオ体操をする</p>	<p>●30分以上の運動を週2回以上行う</p>

他にも、食塩(ナトリウム)のとら過ぎは、生活習慣病の原因になることが分かっています。厚生労働省では、右の表のように目標量を定めていますが、最近の調査によると、3g程度上回っている現状があります。日頃から減塩を意識し、できることから実践していきましょう。

### ☆減塩のポイント☆

- ①うま味を利かせる。
- ②酢や香味野菜、香辛料を活用する。
- ③麺類のスープは残す。
- ④調味料の使い過ぎに気を付ける。(ソース等は、上からかけるよりも別に出して付けて食べた方が使い過ぎません。)

### 1日の食塩相当量の目標量

	男性	女性
6~7歳	4.5g未満	4.5g未満
8~9歳	5.0g未満	5.0g未満
10~11歳	6.0g未満	6.0g未満
12~14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より