

2月 給食だより



令和6年2月

かほく市第2学校給食センター

所長：竹本 武

栄養士：坂井雅代 刈本杏子

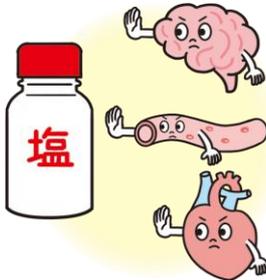
2月は一年の中でいちばん寒い時期です。体温が下がると、免疫力も低下してしまい、体調を崩しやすくなります。そのため、バランスのよい食事を心がけ、規則正しい生活を送ることが大切です。

塩分について考えよう



塩分（ナトリウム）は、生命の維持に欠かせないものですが、普通の食事でも不足することはほとんどなく、逆にとりすぎは健康を害します。しかし、食塩による塩味は日本人の味の感じ方や料理の文化に深く根付いているため、個人の意識や努力だけで食塩を使う量を減らすには限界があります。現在、日本では社会全体で減塩を進める取組みも始まっています。

健康寿命を縮める 塩のとりすぎ!



日本は長寿国ですが、健康寿命は平均寿命より10年ほど短く、その最大の要因は脳卒中や心臓病です。減塩はそうした病気にかからないようにするための大きな手立てになります。

はじめは「食塩相当量」 のチェックから!



市販の加工食品には「食塩相当量」が必ず表示されています。自分が口にするものにどのくらいの食塩が含まれているのか、普段からチェックする習慣をつけましょう。

学校給食を参考に 目指そう適塩!



生きるために最低限必要な食塩は、大人で1日1.5gほどとされ、普通の生活で不足する心配はまずありません。むしろとりすぎが心配で、日本高血圧学会では健康な人にも1日6g未満を勧めています。学校給食は1食あたり2.5g未満(高学年以上)を目指して作られています。料理の組み合わせや味付けの参考にしてください。

使用食塩量を減らした 製品を“押し”で!



減塩には「おいしくない」というイメージがもたれてしまいがちで、それが製品の開発を足止めしてしまうこともありました。しかし、今はおいしい減塩製品が次々に誕生しています。先入観をもち、むしろ購入して応援していきましょう。

節分と 行事食



イワシ
イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。

そば
年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。

大豆
いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。

こんにやく
体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにやく料理を食べる地域もあります。

恵方巻
太巻きすしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年は東北東)を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。

