



食育だより

地産地消週間号

令和2年11月20日発行

小美玉市立小川南中学校

少しずつ朝晩の寒さが厳しくなって来る季節です。今年はマスクの着用やうがい手洗いが徹底されているためか、インフルエンザの発症はほとんど見られない状況ですが、新型コロナウイルスが猛威を振るっています。茨城県の新型コロナウイルス発症者は、11月17日に55人と過去最高になりました。規則正しい食生活で免疫力を高めましょう。

免疫力を高める食べ方をしよう！！

野菜をたっぷり

野菜はミネラル、ビタミン、食物繊維の供給源です。特に旬の野菜には、その時期に体が必要とする栄養素が豊富です。



朝のくだものは金

寒さなど、体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に取り入れるのがおすすめです。



朝のみそ汁で医者いらす

朝食の具だくさんみそ汁は、バランスのとれた食事への近道です。発酵食品であるみその健康効果も期待できます。



よく噛んで食べる

よく噛むと消化がよくなるだけでなく、脳に作用して食べ過ぎを防いだり、リラックスさせる効果もあります。



おい

いばらき美味しお Day (減塩の日)

4(し)0(お)×1/2(半分)=20(減塩)の語呂合せで、毎月20日は「いばらき美味しお Day」(減塩の日)に制定されました。これから、企業との取り組みでスーパーに減塩商品が並んだり、いばらき美味しおスタイル指定店(適塩で県産品を使用したメニューを取りそろえた飲食店)が出てきたりするそうです。



なぜ、減塩が必要なの？

茨城県民の健康課題として、生活習慣病による死亡率が全国に比べて高いことが分かっています。そして、食塩のとりすぎは、生活習慣病のひとつの要因となることも分かっています。

【※年齢調整死亡率の全国比較(平成27年)人口10万人対】

※年齢の構成を調整した死亡率。年齢層が異なる集団を同じ条件で比較することができる。

疾患名	男 性		女 性	
	()内は全国値	全国順位	()内は全国値	全国順位
脳血管疾患	46.0 (37.8)	ワースト6位	24.9 (21.0)	ワースト10位
(うち 脳梗塞)	21.5 (18.1)	ワースト9位	11.4 (9.3)	ワースト10位
心疾患	66.0 (65.4)	ワースト20位	37.3 (34.2)	ワースト14位
(うち急性心筋梗塞)	23.8 (16.2)	ワースト6位	9.4 (6.1)	ワースト5位
糖尿病	6.6 (5.5)	ワースト8位	3.2 (2.5)	ワースト5位

【成人1日あたりの塩分摂取量の比較】

目標量は男性7.5g、女性6.5g

男性

現状11.2g (全国ワースト11位)

全国平均10.8g

男性は
全国平均より
0.4g多い

女性

現状9.4g (全国ワースト10位)

全国平均9.2g

女性は
全国平均より
0.2g多い

平成28年国民健康・栄養調査

♪おいしく減塩しよう♪

工夫をしながら減塩をして、健康な体作りをしましょう！



●だしを活用



●香ばしさ



●味や風味



●味にメリハリを付ける

11月16日(月)～20日(金)は「地産地消週間」

～地産地消のよいところ～

- ・ 新鮮でおいしく栄養豊富なものが食べられる。
- ・ 生産者がわかり、安心して食べられる。
- ・ 輸送エネルギーが節約できて環境に優しい。
- ・ 流通コストがかからないため、値段が安くなる。
- ・ 地元の食材を通して、季節感がわかる。



学校給食では、小美玉市産のコシヒカリをはじめ、毎日たくさんの地場産物が使われています。

茨城県は、北海道、鹿児島県に次いで全国第3位の農業産出額を誇る農業県です。東京都中央卸売市場の青果物取扱高16年連続日本一となり、首都圏の食卓を支える大きな存在となっています。



給食に「常陸牛」ができました！！

新型コロナウイルス感染拡大の影響で県産和牛や地鶏の消費が落ち込み価格が下落しました。学校給食で常陸牛の消費拡大を図り、生産者を支援するために国の補正予算を活用して県内の小中学校に無償提供する取り組みが行われています。

11月16日(月)地産地消の日第1日目の給食に「常陸牛」を使ったすき焼き煮ができました。



今回の常陸牛の提供について、担任の先生の説明に耳を傾けている生徒たち。



お肉がたくさん入ってる！！
柔らかくておいしいね～♡

ごちそうさまでした！！



～11/16のメニュー～
ごはん(小美玉産コシヒカリ)
牛乳
県産卵の厚焼きたまご
大根ときゅうりのごま酢和え
常陸牛のすき焼き煮

