11月 食育だより

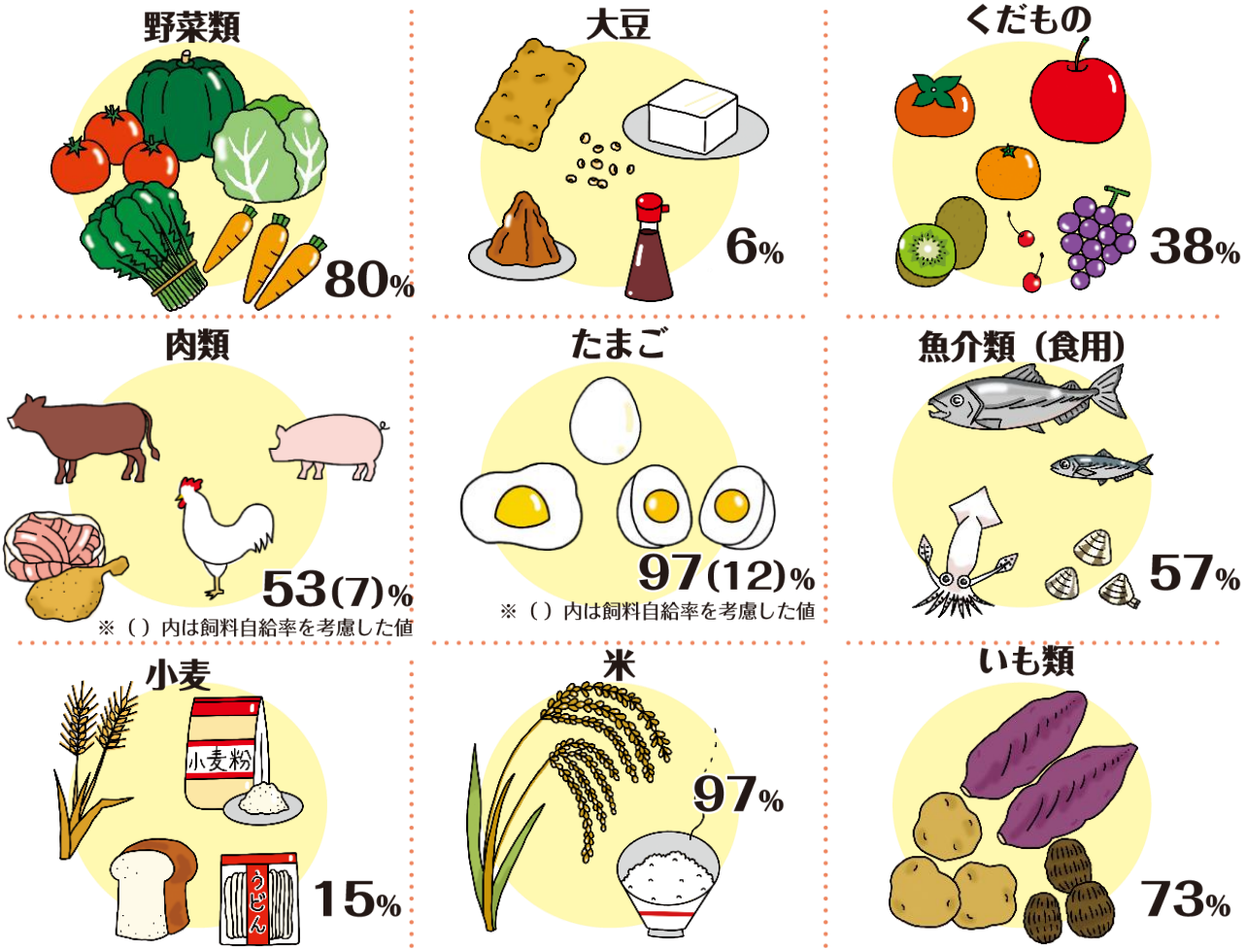
１１月の給食目標
「好き嫌いなくなんでも食べよう」

令和３年１１月２４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。徐々にインフルエンザやノロウイルスが流行する時期になってきました。また，新型コロナウイルスも第６波が来る可能性があり，まだまだ油断ができません。手洗いうがいを徹底し，定期的な換気，マスク着用に気をつけるだけでなく，食事で免疫力を up させましょう。

日本の「食」について考えよう

日本の食料自給率は，食事から得られるエネルギー量を基準にした「カロリーベース」で３７．０％となっており，約３分の２の食料を輸入に頼っています。もし，なんらかの事情で輸入がストップしてしまったら，今の日本はどうなってしまうのでしょう。下の図は，農林水産省が発表した，昨年度（令和２年度）の各品目の食料自給率（カロリーベース）です。みなさんの立場でできることを考えてみましょう。



地域の食材を選ぶ

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。
家庭でも地域の食材を取り入れましょう。

食品ロスを減らす

食品ロスとは，まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。無駄なく食材を使ったり，食べ残しを減らしたりするなどの工夫をしましょう。

「和食」に親しむ

ごはんを中心とした「和食」には，日本の風土に合った素材を無駄にしない，環境に優しい料理が数多くあります。

感染症に負けるな！ 食事で免疫力 UP！

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，その時季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ず

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。

毎月20日は いばらき美味しお（おい） 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。企業と連携しスーパーなどで啓発活動を行っています。また「いばらき美味しおスタイル指定店」では，適塩で県産品を使用したメニューが提供されています。

●なぜ減塩が必要なの？

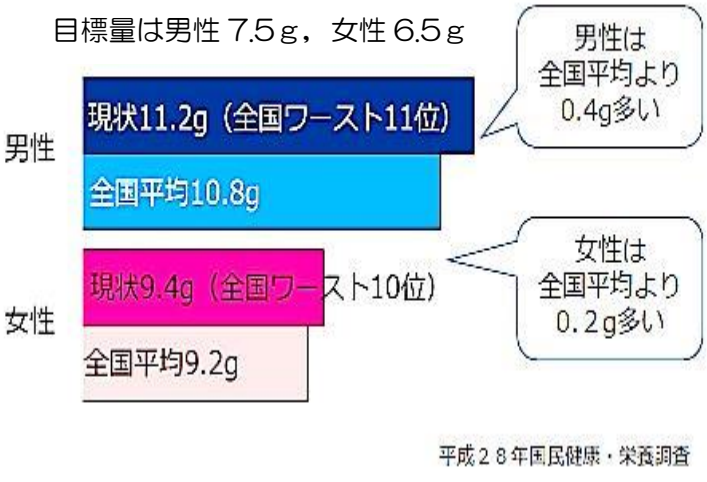
茨城県民の健康課題として，生活習慣病による死亡率が全国に比べて高いことが分かっています。そして，その要因の一つである塩分の摂取量は，男性が１１．４ｇ，女性が９．７ｇと，全国平均より多い傾向にあります。おいしく減塩し，健康長寿日本一を目指しましょう。

【※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。

	男性		女性	
疾患名	（ ）は全国値	全国順位	（ ）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】



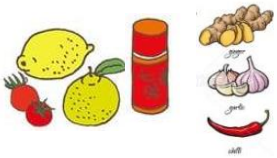
平成２８年国民健康・栄養調査

★薄味でもおいしく食べよう★

工夫をしながらおいしく減塩をして，健康な体づくりをしましょう！

●だしの活用

●香ばしさ



●味や風味

●味にメリハリを付ける