11月の給食目標 「好き嫌いなくなんでも食べよう」

令和4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くる季節です。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感染も増加傾向にあり、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。

## 日本の食文化「和食」について考えよう

11月24日は、「和食の日」です。和食は2013年にユネスコの無形文化遺産にも登録されました。四季折々の自然から生まれ、育まれてきた日本の食文化を理解し、継承していくことの大切さを改めて考えてみましょう。

## ※※※※※ 「五」に隠された和食の知恵 ※※※※※※

「和食」には、「五」にちなんだ献立の考え方があります。季節の移り変わりを楽しみ、健康に過ごすための 知恵がたくさんつまっています。

### でしきいろど 五色(彩り)



「五色」とは、白・黒(濃い色)・ 黄・赤・青(緑)です。彩りよく 食べ物をそろえていくと、栄養バ ランスも整いやすくなります。

### 五味(<mark>味</mark>つけ)



「五味」とは、甘い・すっぱい・辛い・苦い・しょっぱいで\*、これが、1つの献立の中にそろっていると最後まで飽きずに食事が楽しめます。

### でほう ちょうりほう 五法 (調理法)







「五法」とは、生(切る)・煮る・焼く・蒸す・揚げるという調理法です。会席料理には、この5つの手法を使った料理がすべて並べられます。

## 五適(おもてなし)



「五適」とは、適温・適材(年齢などに合わせる)・適技(凝りすぎない)・摘心(雰囲気)で、味だけでなく、料理全体の心づかいを表します。

## 和食の基本一汁三菜とは?



ごはんを主食とし、みそ汁などの汁物に主菜1品、副菜2品を組み合わせた献立のことです。

主食十主菜十副菜十汁物がそろっているため、「エネルギーのもとになる食品」、「体をつくるもとになる食品」 「体の調子を整えるもとになる食品」の3つがそろい、栄養バランスが整いやすくなります。

### 感染症に負けるな!

## 食事で免疫力リリ



#### 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。



# 知っていきすか? 毎月20日は

## いばらき美味しお Day(減塩の日)

茨城県では、40×1/2(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)に制定されており、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、小美玉市の給食も薄味を心がけることはもちろん、毎月美味しおメニューを実施し、薄味でも美味しいメニューの作成に力を入れています。



### ●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。日頃から減塩を意識して食事をしましょう。

#### 【※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	ワースト	24.9	ワースト
	(37.8)	6位	(21.0)	10位
(うち 脳梗塞)	21.5	ワースト	11.4	ワースト
	(18.1)	9位	(9.3)	10位
心疾患	66.0	ワースト	37.3	ワースト
	(65.4)	20位	(34.2)	14位
(うち急性心筋梗塞)	23.8	ワースト	9.4	ワースト
	(16.2)	6位	(6.1)	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

現状11.2g(全国ワースト11位)

現状9.4g(全国ワースト10位)

男性は 全国平均より 0.4a多い

男性

全国平均10.8g

´ 女性は | 全国平均より | 0.2a多い

女性 全国平均9.2g

平成28年国民健康・栄養調査

### ★薄味でもおいしく食べよう★

家庭でも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



●香ばしさをプラス



●味や風味をプラス



●味にめりはりを付ける