



# 2月 給食だより



令和 5 年 1 月 3 1 日  
狛江市立和泉小学校  
校長 鷲見 真太郎  
主任栄養教諭 早乙女 理恵

今年の冬は例年に比べてとても寒いです。この寒さでも、子供たちは休み時間は外で元気に遊んでいます。全国的にインフルエンザの流行が心配されています。外から帰った時や食事の前には、必ず手洗い・うがいをし、朝昼夕の3回の食事をしっかりととり、十分な睡眠をとって体を休め、体調を崩さないよう気をつけましょう。

## 健康課題の1位はたばこ。2位は食塩!

日本を含む東アジアでは、食文化の影響もあり食塩をとる量が多い傾向があります。日本でも1975(昭和50)年以前は、成人で1日あたり15gほど食塩をとっていました。その後、減塩推進が進められ、2013(平成25)年に初めて1日あたり10gを切ることができましたが、以後は10gで横ばい状態になっています。日本高血圧学会では、高血圧の予防のために、血圧が正常な人にも1日6g未満を勧めています。世界保健機関(WHO)では、すべての成人の減塩目標を1日5gにしました。

## 未来の自分を守る減塩。

血圧は大人になってから急に上がるものではありません。研究などにより、長い間に食べた食塩の総量が血圧の上昇に大きく影響を及ぼすことが分かっています。今、国をあげて「食塩のとりすぎを防ごう」と呼び掛けているのもそのためなのです。学校給食も減塩に取り組んでいます。今、学校給食は1食全体で、小学校中高学年で2.0g未満、中学校で2.5g未満になるように作っています。

昨年の給食だよりにも書きましたが、昨年度1年間かけて徐々に食塩の量を減らし、和泉小学校の給食の食塩量は、1カ月2.0gになるように作っています。献立表にも食塩相当量を書いて、保護者の方にもわかるようにしています。パンや麺を作る際には必ず食塩が使われるので、パンと麺の献立は食塩相当量が高くなるのですが、おかずを工夫してなるべく突出しないよう考えています。また無塩麺を使用することも始めました。ぜひご家庭でも、将来の健康を守るために薄味に慣れ、豊かな味覚を育てていただけると嬉しいです。

## 食塩の量を抑えるには?



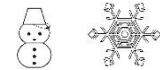
**酸味や香辛料を上手に使おう**  
レモンやかんきつ類の酸味やこしょうなどのスパイス、ハーブなどを足すと、少しの塩味でおいしく食べられます。

**だしをしっかり取ろう**  
昆布、かつお節、しいたけなどのだしを合わせることで相乗効果が生まれ、旨味が高まります。減塩の強い味方です。

**塩分チェックをしよう**  
食品を購入するときは、裏の表示で「食塩相当量」を見る習慣をつけましょう。またラーメンやそばのつゆを、飲みすぎないようにしましょう。



## 1月のもりもり大賞は?



もりもり大賞が静かに浸透してきました。子供も担任の先生の意識も変わってきています。無理に完食を目指すというよりも、自分に合った量をちゃんと知り、味わって食べること、きれいに丁寧に片付け、給食を作ってくれている方たちに感謝の気持ちを態度で伝えることを意識してほしいです。

さて、1月は正月の行事食や学校給食週間などで、いつもと違う給食が出ましたが、総じてよく食べていました。そして私を見つけると「めっちゃおいしかったです!」「うちのクラスにも、おかわりください!」「今日は残さず食べたよ」とたくさん声をかけてくれるようになりました。うれしい限りです。昔の給食の「おにぎり、鮭の塩焼き、お浸し、みそ汁、麦茶」の組み合わせ、「大きなコッペパンとジャム」「ソフト麺、鯨の竜田揚げ、ミルメーク」は、本当によく食べていました。

では、1月のもりもり大賞は、頭一つ抜きんでいる**6年3組!**(ほぼ毎日パーフェクト完食!)

次は**4年3組!**ですが、どのクラスも意識が変わってきています。6年2組、5年の3クラス、4年2組、3年1組、2年3組も頑張っています。他のクラスも、残さず食べようとしているのはちゃんと見えています。