



みとちゃん

# 給食だより

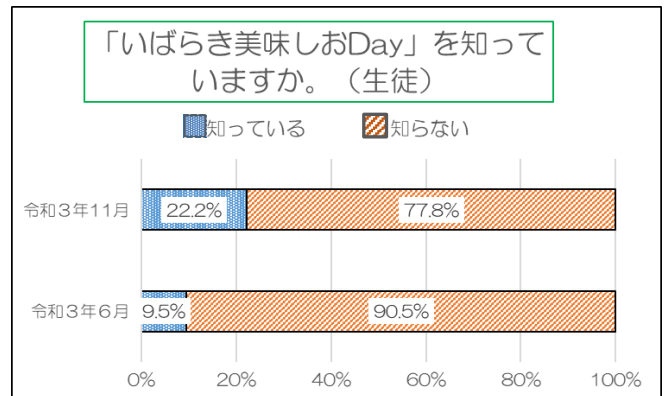
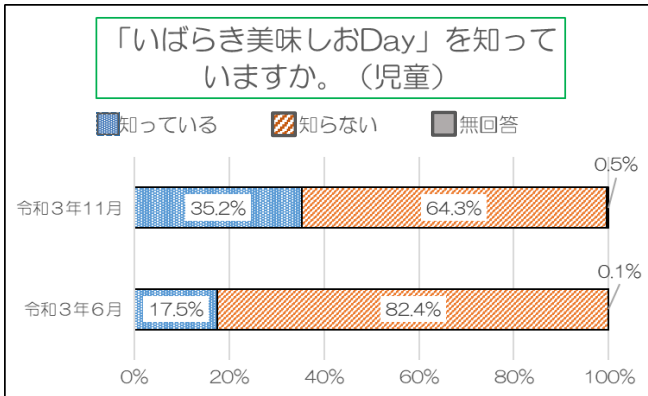
「食生活に関する調査」について

令和3年12月特別号  
水戸市教育委員会  
水戸市学校栄養士会

令和3年度11月に実施した「食生活に関する調査」では、ご協力ありがとうございました。児童生徒の集計結果をお伝えします。

対象	人数	回収数	回収率
児童（小5:全校）	982	947	96.4%
生徒（中2:全校）	472	450	95.3%

## 「いばらき<sup>おい</sup>美味しおDay」を知っていますか？ ～ みんなでおいしく減塩しよう！毎月20日は減塩の日です～

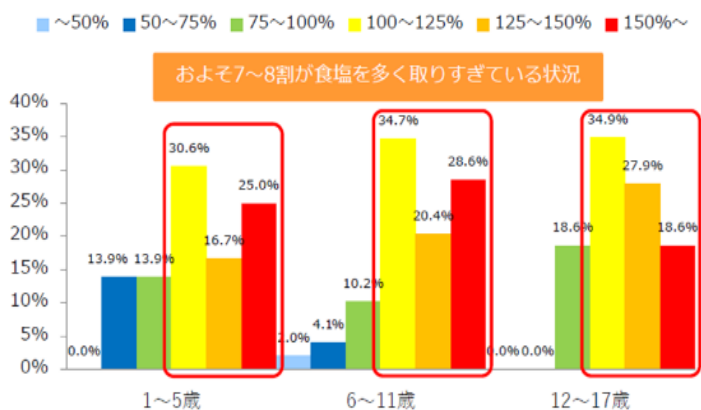


茨城県は、生活習慣病による死亡率が全国に比べて高く、その要因の一つである塩分摂取量も全国平均より多いことから、昨年11月より毎月20日を「いばらき<sup>おい</sup>美味しおDay」（減塩の日）と定め、県民の塩分摂取量を減らす取り組みを推進しています。「40（しお）」を半分に減らした「20」から、毎月20日を減塩の日としました。

今年度6月に実施したアンケートでは、「いばらき美味しおDay」を知っている児童は17.5%、生徒9.5%でしたが、11月には児童35.2%、生徒22.2%とどちらも上昇しました。

学校給食では、よりおいしく減塩できるよう様々な工夫を凝らした献立作成に努めており、1食あたりの食塩の量を小学校で2g未満、中学校で2.5g未満になるようにしています。また、学校給食を活用しながら望ましい食塩摂取についての指導を進め、児童生徒の減塩に対する理解と認知度を高めていきたいと思ひます。

### 子どもの食塩摂取量（目標量との比較）



参考資料：平成28年度 茨城県総合がん対策推進モニタリング調査より

### 食べる時に注意しましょう

- しょうゆやソースは、かけずにつけて食べましょう。
- めん類を食べる時は、汁を残しましょう。
- 減塩食品や減塩調味料を活用しましょう。
- 塩分の多い食品の食べすぎに注意しましょう。

### おいしく減塩するコツ

#### 料理する時のポイント

- だしの旨味を取り入れましょう。
- 香味野菜や香辛料などの風味を活用しましょう。
- 酸味を上手に取り入れましょう。
- 素材そのもののおいしさを生かしましょう。
- 野菜、果物、いも類を多く取り入れましょう。

（野菜、果物、いも類に含まれるカリウムは、塩分を排出する働きがあります。）



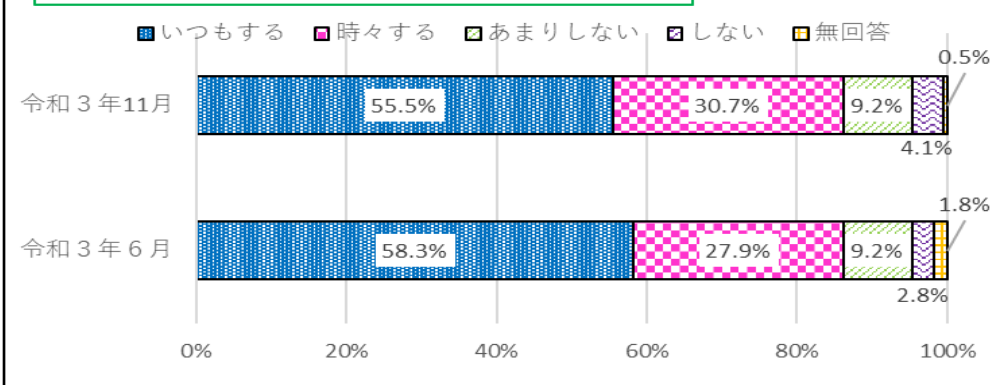
うす味に...

子どものおよそ7～8割が食塩を多くとりすぎている状況です。低年齢から「うす味」に慣れることが大切です。

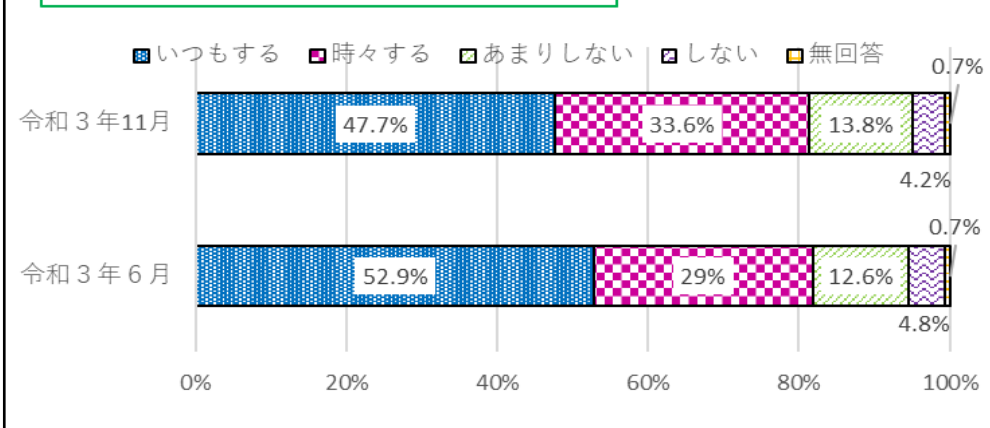
# 児童生徒の野菜摂取率について



## 野菜をすすんで食べていますか。(児童)



## 野菜をすすんで食べていますか。(生徒)



「野菜をすすんで食べていますか」の問いで、6月の結果では児童86.2%、生徒81.9%が「いつも、時々」と答えています。

11月の結果を見ると児童86.2%、生徒81.3%とあまり変化はみられませんが、「いつも食べる」児童生徒の割合がそれぞれ減少し、「時々」の割合が増えています。

野菜に含まれる食物繊維等は、生活習慣病予防に効果があります。

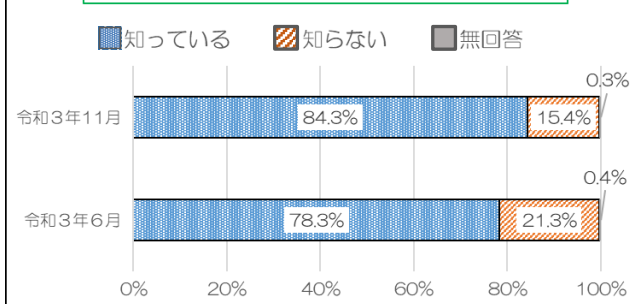
学校給食では、**1日に必要な栄養量の約1/3を摂取できるような考えられています。**1食でも野菜の摂取量が少ないと、1日の栄養量を満たせなくなります。また、野菜や果物、いも類は、体の中の塩分を排出する働きがあるので減塩をすすめるためにも積極的に食べたい食材です。

苦手な野菜がある場合は、調理法や味付けを工夫して食べてみましょう。

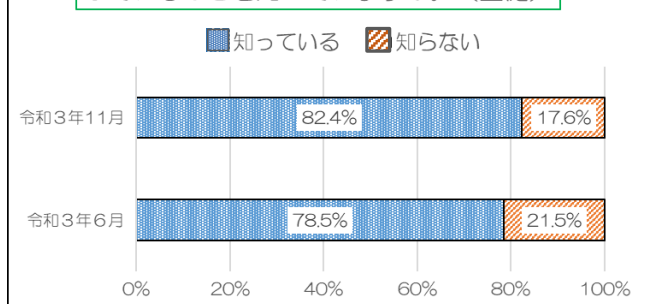
# 地域の食材を使用した「MITOごはん」



## 給食で水戸市や茨城県でとれた食材を使用していることを知っていますか。(児童)



## 給食で水戸市や茨城県でとれた食材を使用していることを知っていますか。(生徒)



「給食で水戸市や茨城県でとれた食材を使用していることを知っていますか」の問いで、6月の結果では児童78.3%、生徒78.5%が「知っている」と答えています。また、11月の結果では児童84.3%、生徒82.4%と6月に比べると児童は6ポイント、生徒は約4ポイント高くなっています。

学校給食では地産地消を推進し、郷土愛や感謝の気持ちをはぐくむことを目指しています。また、地産地消は「SDGs」の17の目標の中の「陸の豊かさを守ろう」や「気候変動に具体的な対策を」等にもつながります。今後も地域の食材を多く取り入れた安全・安心でおいしい給食を提供していきます。

「MITOごはん」は、水戸市産の食材や特産品、水戸市産の食材を使用した学校給食開発品を給食に取り入れた献立のことで、水戸市は農林水産業費に「学校給食における地場農産物の活用促進事業」として予算措置し、毎月2回程度実施しています。また、茨城県産の食材も牛乳や野菜を中心に毎日取り入れています。



## 地産地消のよいこと



新鮮でおいしい

値段が安い

安全・安心

環境にやさしい

食料自給率アップ