



1月 給食だより

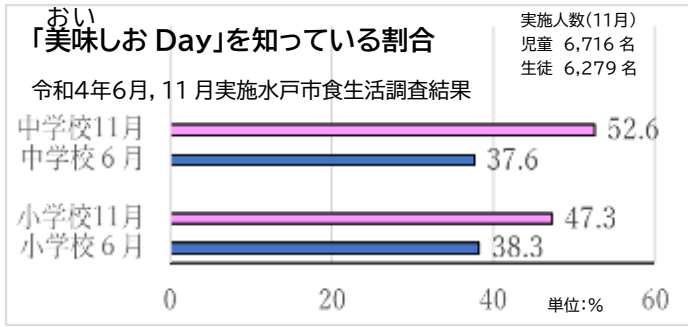
令和5年(2023年)
水戸市立渡里小学校



実践しよう



～いばらき美味しお Day(減塩の日)～



茨城県は「活力があり県民が日本一幸せな県」の実現に向け、「健康長寿日本一」に挑戦していますが、脳卒中や心筋梗塞などの病気にかかる人の数が全国的に非常に多いことが課題となっています。

そこで、これらの病気のリスクを下げるため、食塩のとり過ぎをなくす取組として、令和2年11月から、毎月20日を「いばらき美味しお Day(減塩の日)」と定め、減塩意識の定着を図ることにしました。

40(しお)を半分に減らすと20になることから、減塩の意味で「毎月20日」としました。

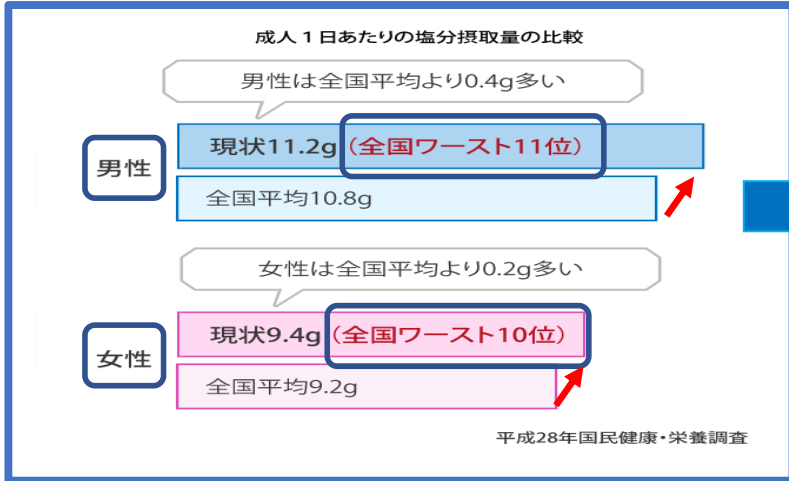
「美味しお Day」献立の実施や、食の指導を行うことで、児童生徒の認知度が上がってきました！



毎月20日は「いばらき美味しおDay(減塩の日)」



茨城県民の現状(成人)



左のグラフは、茨城県民の「成人1人1日当たりの食塩摂取量」です。男性・女性ともに、全国平均より食塩を多くとっており、男性は「全国ワースト11位」、女性は「全国ワースト10位」となっています。

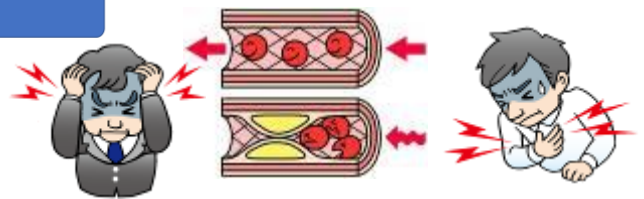
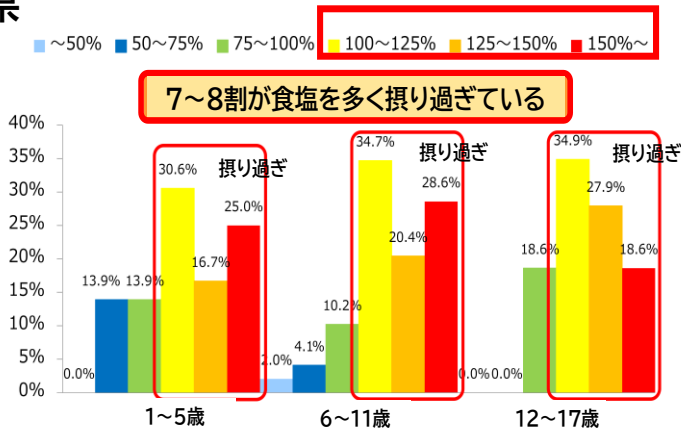
食塩をとり過ぎると...

高血圧になりやすくなります。高血圧の状態が続くと、脳卒中や心筋梗塞のリスクが高まります。

また、食塩のとり過ぎが、胃がんの発症に影響するという研究結果もあります。

子どもの食塩摂取量(目標値との比較)

茨城県



左のグラフは茨城県の子どもの食塩摂取量を年齢別に示したものです。

どの年齢でも、全体の「7割から8割」が、目標値を超えています。



人生100年時代を迎える中、生き生きと人生を楽しみ、生涯を通じ心も体も健康で過ごすためには子どもから大人まで、自ら進んで健康的な生活習慣を身に付けることが大切です。これは、水戸市が「健康都市宣言」の中で宣言している言葉です。日頃から、普段の味よりも少し薄味にすることで減塩につながります。減塩を心がけ健康な毎日を過ごしましょう。



市内統一献立



MITO ごはん

ごはん 味付けのり 牛乳 みとちゃん餃子 梅あえ 春雨スープ



★みとちゃん餃子は、水戸市産食材をたっぷり使った餃子です。皮の米粉，たねの豚肉，キャベツ，にら，長ねぎが水戸市産です！

我が家のおすすめ料理 ~野菜をおいしく食べるレシピ~ オクラと豆腐のさっぱりおかか和え



《材料（約4人分）》

- ・オクラ 10~12本
- ・豆腐 1/2丁
- ・きゅうり 1本
- ・鰹節 1袋
- ・コーン 1缶
- ・塩 少々
- ・麺つゆ 適量

《双葉台小学校 6年生 保護者 堀江 道代さん考案レシピ》

《作り方》

- ① 豆腐は水を切り，さいの目切りにする。
- ② きゅうりとオクラは一口サイズに切り，塩を振っておく。
- ③ ①と②に鰹節，コーン，麺つゆを加え，和えたら完成！

★おすすめポイント★ カラフルで，暑い夏にも食欲アップの料理です！



G7サミットについて知ろう！~「アメリカ」~



今月の「G7献立」のテーマは，アメリカです。

アメリカは，50の州からなる「合衆国」で，アメリカの国旗には，州の数と同じ50個の星が描かれています。

「アメリカ合衆国」は，英語で「United States of America」と言い，その頭文字をとって「U.S.A.」と呼ばれます。

アメリカには，世界中から，たくさんの人々が移り住み，食文化についても，様々な国の様々な料理や調理法などが持ち込まれ，独自の発展を遂げてきました。

そんなアメリカを代表する食文化のひとつが「fast food」です。生まれた地域や文化が違ってても，誰もが，気軽に，おいしく食べられるように工夫され，多くの人に受け入れられ，広まりました。

「fast」とは，「早い」という意味です。短い時間で調理し，手早く食べられることが，「fast food」の特徴です。



G7 献立(アメリカ)



ハンバーガー（丸パン ハンバーグバーベキューソース） 牛乳

コールスロー コーンチャウダー