

# 9月 食育だより

2013.9

福島大学附属小学校  
福島大学附属特別支援学校

もうすぐスポーツフェスタです。毎日思いっきり体を動かし、消費エネルギーも増えています。規則正しい食生活、早寝・早起きを心がけ、体も心も楽しめるスポーツフェスタにしましょう。

## 9月19日は十五夜でした

旧暦の10月15日は十五夜です。今年の十五夜は9月19日で、十五夜給食にしました。献立は「五目うどん 牛乳 きびなごからあげ シャキシヤキホワイトサラダ お月見団子」でした。

十五夜は、芋名月とも言われます。その年に収穫された作物をお月様にお供えし、感謝と共にお祝いする行事です。

十五夜の日、附属小学校の昇降口にススキや萩、野菜、果物や木の実、それからお月見だんごを飾ります。毎年、福島市の老舗菓子店が特製お月見だんごを作ってくださいます。

19日の夜、きれいなお月様を見ることができました。



9月19日の献立

お月見団子を作るお菓子屋さん

昇降口の飾りを見る子どもたち

## 福島市民（福島県民）の健康について

7月25日（木）、福島地区学校給食研究会栄養士部会研修会において、福島市健康推進課健康企画係主任保健士：宍戸由美子氏による講話がありました。内容は福島県・福島市民の健康状況と課題についてです。以下は講話の内容を4観点に絞ってまとめてみたものです。

### 〔健康寿命〕・・・健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

男性第1位 愛知県 71.74歳 （福島県 第34位 69.97歳）

女性第1位 静岡県 75.32歳 （福島県 第16位 74.09歳）

健康寿命がトップの県は・・・

- ① 高齢者の就業率・社会参加率が高い
- ② 検診受診・健康づくりの取り組みが積極的
- ③ 気候が温暖・お茶を飲む習慣・地場産物の摂取が多い

### 〔肥満〕

- 15歳の肥満傾向児出現率 福島県全国第1位（平成22年 学校保健統計調査）
- 肥満者（平成18～22年国民健康栄養調査）男性（20～69歳）40% 全国第4位
- 特定健診メタボ該当・予備軍（平成23年度）全国第3位

[ 生活習慣病 ]

福島県における平成22年都道府県別主な死因別年齢調整死亡率（人口10万人対）・順位

性別	悪性新生物	脳梗塞	心疾患	急性心筋梗塞
男性	12位	5位	3位	1位
女性	24位	1位	6位	1位

※ 福島市は、急性心筋梗塞標準化死亡比が、全国平均より約1.5倍と高い。

[ 福島市の特徴と課題 ] ○・・・特徴 ☆・・・解決策

- 震災時、低学年・中学年の子どもが肥満の影響を受けている。
- お菓子の購入金額 全国第4位（一人1日平均270円 せんべい・アイス・シャーベットなど）
- 塩の購入量 全国第2位（一人1年4,018kg）
- 身体活動・運動習慣が震災後から悪くなった割合29.3%
- 子どもの身体活動・運動習慣の割合が二極化している。
- ☆ 福島市の目標：甘い飲食物を毎日食べる子どもを減らす。
- ☆ 「早寝・早起き・朝ごはん運動」子どもの基本的な生活習慣づくりの定着
- ☆ できることから取り組みましょう！
  - ・ からだにやさしい薄味を心がけて
  - ・ 野菜のおかずをもう一皿（野菜は1日に5皿以上を目指しましょう）
  - ・ 甘いものや甘い飲料は毎日食べない
  - ・ 今より10分からだを動かす工夫を！（階段を使う・少しでも歩く・ラジオ体操や簡単な体操をする・家事やお手伝いをする）

給食紹介 1 手作りふりかけ

材料 (4人分)

- ちりめんじゃこ 20g
- 白いりごま 小さじ1
- 黒いりごま 小さじ1
- 糸かつお 2.5g
- アオサ 1.5g
- 塩昆布 5g

作り方

- ① アオサは手でmondほぐす。塩昆布は1cm位に切る。ごまは煎っておく。
  - ② フライパンを熱し、ちりめんじゃこをカリッとすまで炒める。
  - ③ ②に糸かつおを加え少し炒め火を止める。
  - ④ ごま、アオサ、塩昆布を合わせる。
- ※ アオサ、塩昆布も煎ると香ばしくなります。

給食紹介 2 カニボールとモロハイヤのスープ

材料 (4人分)

- にんじん 40g
- 玉ねぎ 80g
- モロハイヤ 40g
- 青じそ 6g(2~3枚)
- カニボール 120g
- 梅肉 3g
- 清酒 小さじ1
- 塩 小さじ1/6
- こしょう 少々
- 薄口しょうゆ 小さじ2
- ブイヨン 500cc

作り方

- ① にんじんはせん切り、玉ねぎは薄切り、モロハイヤはさっとゆがいて2cm幅、青じそは1cm幅に切る。
  - ② ブイヨンににんじん、玉ねぎを加え煮る。
  - ③ アクをとり、カニボールを入れる。
  - ④ しょうゆ、モロハイヤを加え、塩・こしょうで味を整える。梅肉を少量の汁で溶かし、スープに入れ、青じそを散らす。
- ※ ブイヨンの代わりに中華だし等で美味しく仕上がります。カニボールの代わりに鶏胸肉を使うとさっぱりしたスープになります。