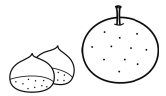


# 給食だより

(毎月19日は食育の日)



平成30年度  
第5号

鏡石第一小学校

秋も深まり、朝晩の寒暖の差もはげしくなってきました。気温の変化によって、体調を崩しがちになる時期です。生活リズムを整え、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べてから登校しましょう。また、スポーツの秋です。積極的に体を動かす機会を増やしましょう。

## 数字で見よう。福島県民の健康

日本人の平均寿命は、女性が87.26歳、男性が81.09歳で、いずれも過去最高を更新しました。(2017厚生労働省調査)世界の中でも、長寿国である日本。では、福島県民の健康状態はどうでしょうか？福島県と全国を比べてみましょう。

### 食塩摂取の平均(1日当たり)

男性 11.9g 全国1位  
女性 9.9g 全国2位

### 歩数の平均(1日当たり)

男性 7297歩 全国平均男性7779歩  
女性 6470歩 女性6776歩

### たばこを吸う人の割合

(20歳以上)  
男性 35.2% 全国6位



都道府県別生命表(2016 厚生労働省)  
国民健康・栄養調査結果(2016 厚生労働省)

### 平均寿命

男性 80.12歳 全国41位  
女性 86.40歳 全国43位

### 肥満の割合

(BMI25以上の人の割合)  
42.2% 全国2位

### 野菜摂取量の平均

男性 347g 全国平均 男性 284g  
女性 314g 女性 270g

これらの結果から、福島県民(20歳以上)の特徴を見ると、野菜摂取量は多いが、歩数の平均はやや少なく、太りぎみの人が多い。また、たばこを吸う人の割合が多く、食事の塩分摂取量が多いということが分かります。ひとくちに福島県といっても、地域によって差があるとは思いますが、肥満や塩分のとりすぎが健康に影響を及ぼすことは間違いのないため、よりよい食生活と生活習慣の実践と継続が大切となります。

## 減塩の基本

### 「薄味に慣れること」

調味料のちよい足しがくせになっていませんか？濃い味に慣れてしまっている場合は、しょうゆやソースなどの調味料を食卓におかないようにすることから始めましょう。

## ちょっとの工夫で減塩

- 野菜、果物、いも類、豆類などカリウムの多い食品をとると、塩分を体の外へ出してくれる働きがあります。
- 全て薄味にするのではなく、1品だけしっかり味つけし、メリハリをつける。
- カレー粉、こしょう、にんにく、しょうがなどの香辛料や香味野菜を利用する。

## できることから始めよう

# 家庭でできる「食育」

1 いろいろな食べ物を食べましょう。



2 食事の手伝いや後かたづけ、買い物など、できることからみんなに食に関わりましょう。



3 家族そろって食事をする機会をつくりましょう。



4 朝ごはんを、毎日食べましょう。



5 いただきます・ごちそうさまのあいさつをしましょう。



早寝・早起き  
朝ごはんを規則正しい生活を

## 給食のレシピ紹介

### スタミナ納豆

(材料4人分)  
ひきわり納豆 100g(2パック)  
とりひき肉 80g  
葉ねぎ 20g  
にんにく・しょうが 適宜  
酒・さとう 各小さじ  
めんつゆ 1と1/2  
ごま油 適宜

- ①にんにく、しょうがはみじん切りにする。ねぎは細かくきっておく。
- ②フライパンにごま油を入れて熱し、にんにく、しょうがを炒めて香りを出してから、とりひき肉をいためる。肉に火が通ったら、酒、さとう、めんつゆで味つけをする。
- ③とりひき肉を別の皿に移し、あら熱をとったら、納豆、ねぎを加えてよく混ぜる。

## 鏡石町産のきゅうり



さん



9月14日の給食で、鏡石町にお住まいの、さんのきゅうりを使用しました。地場産物の良さは、新鮮なものをすぐに届けてもらえることや、作っている人の顔が見えるので、安心して食べられるのが挙げられます。

イラスト「10分できる食育わくわくグッズ」「いらすとや」より引用