



給食だより

文京区立文林中学校

平成30年10月3日



夏の暑さが過ぎ、過ごしやすい季節となりました。実りの秋でもあり、新米をはじめ、きのこ、さつまいも、栗、ぶどう、りんごなどのおいしい食べ物がたくさん店先に並んでいます。季節のものを味わいながら、栄養バランスのよい食事を摂るように心がけましょう。

10月27日には、文林学芸発表会があります。好き嫌いしないでしっかり食べて、勉強やスポーツに一生懸命取り組みましょう。

～10月16日は「世界食料デー」～ みんなで食べる幸せを

世界食料デーとは…

世界食料デーとは、国連が制定した世界の食料問題を考える日です。世界の一人一人が協力し合い、「すべての人に食料を」を現実のものとし、世界に広がる栄養不良、飢餓、極度の貧困を解決していくことを目的としています。

この日をきっかけにして自分自身の生活を見直して、世界の人々とともに生きることを実践する人が増えていくことが世界食料デーの願いです。

世界で何が起きているのか…

世界では全ての人間が十分に食べられるだけの食料は生産されていますが、世界では8億1500万人が十分に食べられず、9人に1人が飢えに苦しんでいます。

日本のような先進国では、「食べ残し」や「賞味期限切れ」などが原因で、開発途上国では、同じ時期に農作物がたくさんできて「適切に保管できない」、「加工するための技術が十分にない」などが原因で、必要な人に届く前に無駄になっています。

世界では生産された食料の1/3が無駄になっていて、年間約13億トンにもなるそうです。

私たちにできることとは…

世界食料デーをきっかけに、栄養があるものを十分に摂れていない人たちのことを考えてみてはどうでしょうか。

日頃の自分の生活の中で、何かできることはないか考えてみましょう。

なるべく無駄にならないよう食品を買ったり、食事では残さず食べるようにしたりしてみましょう。



～減塩～

学校給食摂取基準の一部改正され、8月より施行されました。大きく変更になったところは、塩分量です。これは、子どもたちの食塩摂取状況の改善がなかなか進んでいない実態に基づくものと考えられます。給食だけでは、摂取塩分量を減らすことはできません。

ご家庭でもこの機会に、ぜひ減塩を意識していただければと思います。



☆うす味でもおいしく食べられる減塩のポイント

① ひと工夫・

・だし(かつお節・昆布・煮干し・干しいたけ など)



・香辛料(カレー粉・わさび・とうがらし・こしょう など)



・薬味(しそ・長ねぎ・みょうが など)



・酸味(酢やレモン汁 など)



② カリウムを多く摂る

カリウムは、ナトリウムを尿と一緒に排泄してくれるミネラルなので、カリウムの多い食品(ほうれん草・バナナ・さといも・ひじき・納豆 など)を心がけて食べるようにしましょう。

③ 食べ方の工夫

- ・めん類の汁の半分は残す。
- ・しょうゆ・ソースなどは、かけるよいもつけて食べる方が、塩分の摂取量を少なくできる。
- ・ハム・チーズ・練り製品・パンなどの加工食品は塩分が多いので、栄養表示を見て食品を選ぶ。

食品の栄養表示の「ナトリウム」から、下の式で食塩相当量を計算することができます。

$$\text{計算式: ナトリウム(g)} \times 2.54 = \text{食塩相当量(g)}$$

覚えておくと、買い物する時などに役立つと思います。

子どものうちから濃い味に慣れてしまうと、大人になってからうす味にすることはとても大変です。

給食でもだしをきかせて、できる限りうす味を心がけていますので、ご家庭でもこの機会にぜひ減塩を意識していただければと思います。