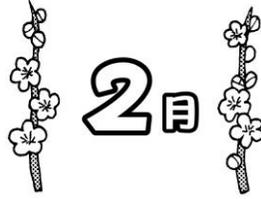


# 給食だより



令和5年1月31日  
荒川区立第三中学校  
校長 小柴 憲一  
栄養士 金山 桜子

暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い日が続きます。手洗いやマスクの着用と合わせて、栄養バランスのよい食事、十分な睡眠を心がけて、より一層体調管理に気をつけていきましょう。今月はおいしくて免疫力アップにも役立つ、旬の「かんきつ類」を味わってみませんか？



## 2月の給食目標 食事と健康について考えよう



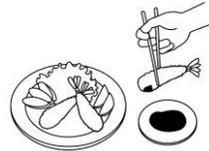
### 食塩のとり過ぎに注意しよう！

みなさんは味の濃い食べ物は好きですか？日常的に味の濃い食べ物ばかり食べていると、食材本来の自然な味を感じにくくなってしまいます。以前の食育プレゼンテーションのアンケートで、「いつも給食のみそ汁の味が薄い」という意見がありました。味の感じ方は人それぞれですが、給食の味付けを薄く感じる人は、日常的に味の濃い食べ物を食べていないか生活を振り返ってみてください。

味の濃い食べ物には食塩が多く含まれています。食塩は体にとって必要ですが、とり過ぎると将来高血圧症などの生活習慣病にかかる危険性が高まります。10代のうちから食塩のとり過ぎに気をつけることが、将来の健康につながります。

### 食塩のとり過ぎを防ぐ（＝「減塩」）のポイント

- ① 付属のたれやしょうゆなどの調味料をむやみに使わない。味見をしてみて、必要なら適量を使うようにする。
- ② 調味料は料理に直接かけず、小皿などに入れて使う。
- ③ カップラーメンなどの加工食品は、ひかえめにする。
- ④ ラーメンやうどんなどのめん類の汁は、飲まずに残す。  
※給食では、めん類の汁も含めて塩分量を計算しています。食塩のとり過ぎにならないよう、1か月の献立の中で調整しています。
- ⑤ 市販の食品や外食のメニューは、栄養成分表示の食塩相当量を確認する。  
1日の目標摂取量（12～14歳）：男子 7.0g 未満、女子 6.5g 未満  
（出典：日本人の食事摂取基準 2020年版）



## 1月「全国学校給食週間」の取り組み

1月23日（月）～27日（金）の給食時間に「三中の給食について知ろう」というテーマで、給食ができるまでの給食室の様子や、保健委員による調理員さんへのインタビューなどを電子黒板と放送で紹介しました。



企画や放送は  
1年生の保健委員が  
担当しました！

給食後の感想では、「自分はふだん当たり前のように給食を食べているが、その裏にはたくさんの人の苦労や努力があることが分かった」「感謝してこれまで以上に味わって食べようと思った」などがありました。特に、調理員さんが朝早くから給食を作ってくださっていることや、カレーをルウから手作りしていることに驚いた人が多かったようです。

電子黒板で紹介した内容は、三中のホームページにも掲載しています。何度でも見ることができるので、ぜひお家の人とも一緒に見てください。こちらのQRコードからどうぞ！→



### この時期おいしい！旬の「かんきつ類」食べ比べ

#### ◎「かんきつ類」とは？

ミカン科のミカン属・キンカン属・カラタチ属に属する植物の総称。  
（農林水産省ホームページより）

給食に登場する「オレンジ」、全部同じだと思いませんか？日本ではたくさんの種類のかんきつ類が生産されていて、品種によって風味はさまざまです。かんきつ類には、免疫力を高めるビタミンCや疲れをいやすクエン酸などが豊富に含まれるため、かぜや感染症の予防にも役立ちます。

#### < 2月の給食に登場するかんきつ類（予定） >

2日（木）	いよかん	20日（月）	みかん
6日（月）	津のかがやき	24日（金）	いずのはる
		27日（月）	はるみ

皮や果肉、香り、味のちがいを比べながら味わってください。手に果汁がつくのが気になる人は、ハンカチ&ティッシュを忘れずに！

