



給食だより

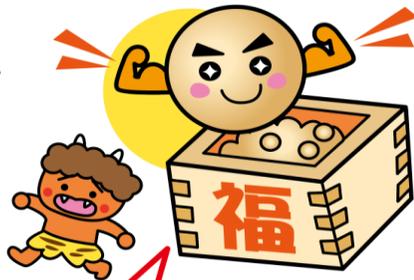
令和 7 年 1 月 31 日
江戸川区立西葛西中学校
校長 川崎 純一
栄養士 渡邊 美千代

毎年 2 月の始めにやってくる立春、立春とはいうもののまだまだ寒いなど感じつつ、春はもうそこまで来ているとワクワクしてくることもあります。立春は、ほぼ節分の次の日です。節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

大豆のよさを見直そう!

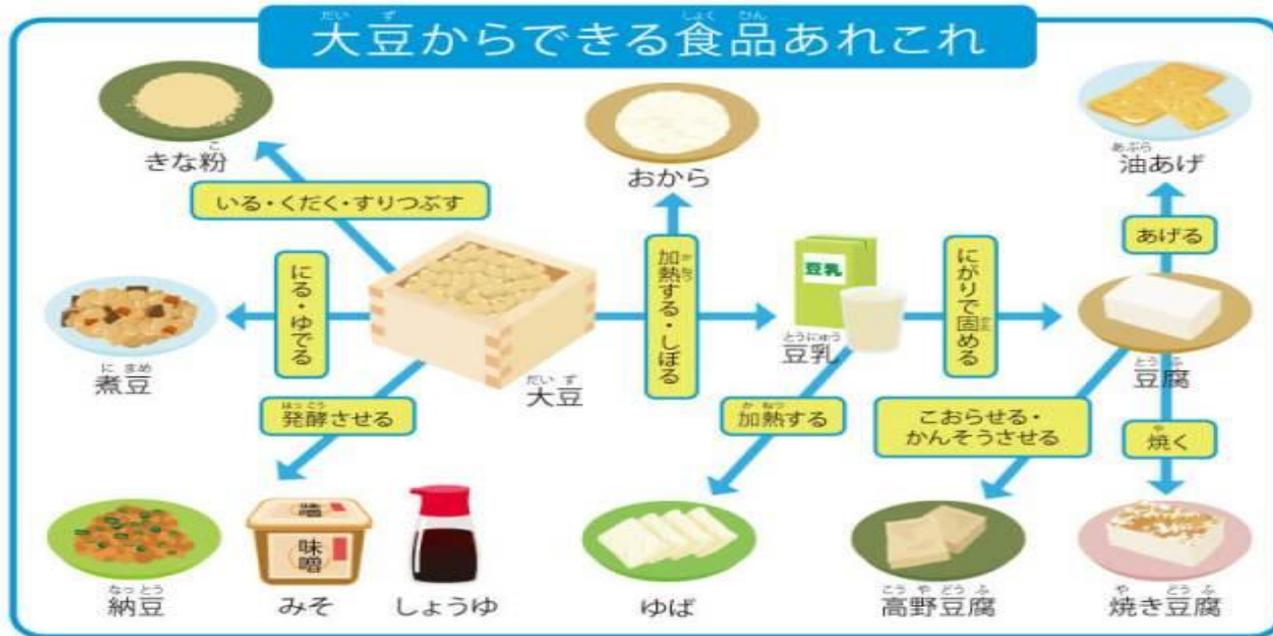
大豆に含まれる主な栄養成分

- 鉄……貧血予防
- カルシウム・マグネシウム……丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1……疲労回復効果
- 食物繊維……便秘予防



- 大豆イソフラボン……骨粗しょう症予防
- オリゴ糖……便秘予防
- サポニン……抗酸化作用
- レシチン……動脈硬化

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!



減塩を意識していますか?

学校給食の味付けがうすく感じている人がいるかもしれませんが、食塩(ナトリウム)のとり過ぎは、生活習慣病の原因になることがわかっています。

厚生労働省では下の表のように目標量を定めていますが、最近の調査によると3g程度上回っている現状があります※。日ごろから「減塩」を意識し、できることから実践していきましょう。

1日の食塩相当量の目標量

	男性	女性
6~7歳	4.5g未満	4.5g未満
8~9歳	5.0g未満	5.0g未満
10~11歳	6.0g未満	6.0g未満
12~14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

※(20歳以上の食塩摂取量の平均値 10.1g、男性 10.9g、女性 9.3g)



減塩の工夫

<p>うま味を利かせる</p>	<p>酢や香味野菜、香辛料を活用する</p>	<p>麺類のスープは残す</p>	<p>調味料の使い過ぎに気をつける</p>	<p>加工食品をとり過ぎない</p>
-----------------	------------------------	------------------	-----------------------	--------------------

感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。

<p>手洗い・うがい</p>	<p>バランスのとれた食事</p>	<p>十分な睡眠</p>	<p>適度な運動</p>
----------------	-------------------	--------------	--------------