

## 1 身近なところから「食の経験」を

新地小学校 栄養教諭 福山桂子

何かわからないことがあると、真っ先にスマートフォンで検索するのが日常となりました。食についても全く同様です。この食材は何？どうやって食べるの？この料理はどうやって作る？等、人にきいたり、本で調べたりしなくても、瞬時に解決してくれます。

しかも、わかりやすい動画で、具体的にポイントを押さえながら、解説・説明してくれるのです。そんな動画を見ていると、自分にも簡単にできるのではないかという気持ちにさせられ、料理などにチャレンジしたくなります。

しかし、やってみると実際は動画のようにあっという間にできるわけでもなく、残念ながら想像していたとおりのできばえになるとは限りません。

そこで思うことは、実際の経験に代わるものはないということです。検索して得た情報をもとに、見て触って経験することが、いつの時代にも必要なのだと思います。一度でも経験したことは、ゼロとは全く違います。感性豊かな子ども達に、なるべく多くの食材、料理との出会いの場を設け体験させていきたいものです。

今年度も保護者の皆さまと協力しながら、身近なところから子ども達への食育を進めていきたいと考えています。ご協力のほどよろしくお願いします。

## そらまめ・グリーンピースさやむき体験

6月1日 そらまめさやむき体験（新地小1年生）

6月6日 グリーンピースさやむき体験（駒ヶ嶺小・新地小2年生）

子どもたちは、たくさんのそらまめ、グリーンピースを手にして、丁寧に、大切そうに「さやむき」をしました。当日の給食は、「ゆでそらまめ」「グリーンピースごはん」を全校生でいただきました！



【Q：問題です】 そらまめとグリーンピースの違いは何でしょうか。（答えと解説は一番最後に）

## 2 第10回 さわやかだ 我が家のおすすめ料理コンテスト

7月3日(月)に町役場にて、標記コンテストの第1次審査会を行いました。町内各小・中学校から85作品が寄せられました。力作揃いでしたので、審査は慎重審議が求められました。

このうち、10作品を7月31日(月)に行われる第2次審査会に推薦することといたしました。第2次審査会では、レシピに従って、実際に調理員さんに料理を創っていただき、17名の審査員で審査をいたします。

今年度も、栄養満点・アイデア満載の「我が家のおすすめ料理」に乞うご期待！

食育しんち第1号にも記しましたが、本町の児童生徒の課題のひとつに全国平均を上回る肥満傾向児(標準体重の20%以上)の出現率があります。

その大きな背景として、  
塩分の過剰摂取による  
過食傾向が存在しています。

今般のコンテストでは「ご家庭でできる減塩」にも焦点をあてております。



第10回 さわやかだ わが家のおすすめ料理コンテスト

**わが家のおすすめ 減塩 料理**

いつもの料理にひと工夫 今年も 手軽に減塩！おいしく減塩！

福島県民の1日の食塩摂取量(男性11.9g、女性9.9g)は、全国ワースト2位です。塩分をとり過ぎると高血圧や動脈硬化などの生活習慣病の原因になると言われています。そこで、塩分をひかえてもおいしく、しかも簡単に作れる減塩料理を募集します。みなさんのアイデアいっぱいの減塩レシピをご応募ください。

※成人の食塩摂取量の目安：男性7.5g、女性6.5g(厚生労働省より)

★減塩のコツ

- 1 旬の野菜、果物を食べる  
→旬のものほうが味が強く、香りもほうじゅん
- 2 香辛料(にんにく、しょうが、ねぎなど)をうまく使う  
→わかび、カレー粉などもOK!
- 3 出汁(だし)を工夫する  
→にんにくのみ、かつお節、干しいちげなど
- 4 酸味を生かす  
→レモンや酢などをかきしめる程度に使う
- 5 とろみ、粘りを活かす  
→酢や炭に味がからみやすくなる
- 6 塩分が強い料理を少量にする

★小さじ1あたりの塩分量

・食塩	5g	・醤油(しょうゆ)	0.9g
・味噌	0.4g	・ぼんじんしょうゆ	0.3g
・マヨネーズ	0.1g	・めんつゆ	0.2g
・相模だしの素	1.6g	・中華だしの素	1.2g
・顆粒ブイヨン	1.3g		

募集締切 令和5年6月30日(金)

応募方法・内容

- 応募方法
  - ・応募用紙を担任に提出してください。
- 参加形態
  - ・個人、友だちとペアやグループ、親子で参加など
- 応募条件
  - ・アイデアいっぱい、手軽に作れるメニュー(主食、主菜、副菜、汁物など何でもOK!)
  - ・栄養バランスのよいメニュー
- 留意点
  - ・応募作品は、未発表のものに限ります。

審査方法・表彰

- 審査方法
  - ・1次審査：応募用紙(レシピ)による審査
  - ・2次審査：試食による審査
- 表彰
  - ・可賀書贈呈(表彰状(予定))
  - ・給食献立への活用、レシピ集への掲載等

お問い合わせ先  
新地町教育委員会 教育総務課  
TEL 0244-62-4477

## 3 減塩生活のすすめ

ここで注目すべきデータがあります。平成28年度の国民健康・栄養調査によれば、

福島県民の食塩摂取量(1日当たり) **男性 11.9g(全国ワースト1位)**  
食事摂取基準の目標量⇒7.5g/日未満  
**女性 9.9g(全国ワースト2位)**  
食事摂取基準の目標量⇒6.5g/日未満



全国的にみても、福島県民は食塩摂取量が多いことがわかります。

国立循環器病研究センターによれば、日本では成人の3人に1人、高齢者の3人に2人が高血圧と診断されています。

高血圧は脳卒中や心臓病につながりやすく、高血圧の予防と治療は、今や国民的な課題です。高血圧の予防には、「減塩」「体重管理」が有効であり、なかでも、毎日の食塩の摂取を制限することが重要とのこと。

食塩の摂取量を減らし、血圧が2mmHg下がれば、国内での循環器病による死亡を2万人減らすことができるとも言われています。

学校給食でも給食1食あたりの食塩摂取基準は、段階的に引き下げられてきています。2018年の改正では、給食1食あたりの食塩摂取基準量が8～9歳で2.5g未満から2g未満へ、12～14歳で3g未満から2.5g未満へと引き下げられました。下の表は、この15年ばかりの短い期間に4回もの改正が行われ、各年代で引き下げられていることを示したものです。それだけ、急がなければならない大きな課題であることの裏返しでもあります。

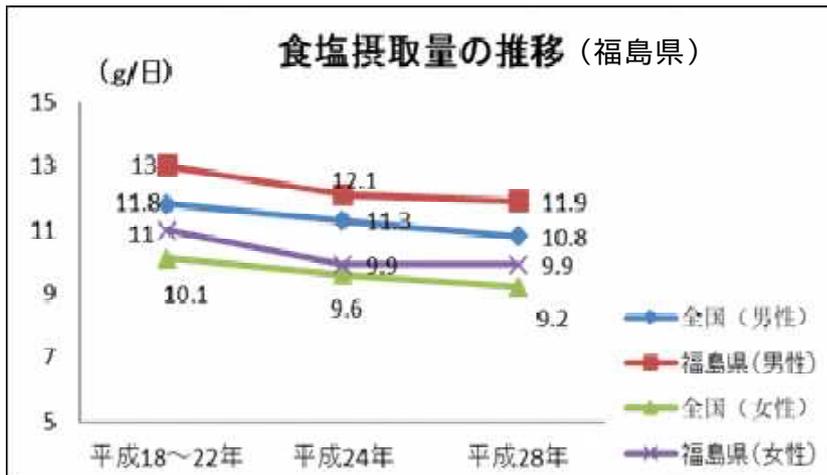
味の濃い食事は **食べ過ぎ=肥満** にもつながります。子供たちはもちろん、先生方や保護者の皆さまにも減塩の大切さを知って頂ければ幸いです。

学校給食摂取基準におけるナトリウム(食塩相当量)基準値推移

	6～7歳	8～9歳	10～11歳	12～14歳
2009年改正	2g未満	2.5g未満	3g未満	3g未満
2013年改正	2g未満	2.5g未満	2.5g未満	3g未満
2018年改正	2g未満	2g未満	2.5g未満	2.5g未満
2021年改正	1.5g未満	2g未満	2g未満	2.5g未満



そして我が福島県の実態は(減塩生活のすすめ)



(出典:平成28年国民健康・栄養調査)

福島県民の傾向として年代別にみると、野菜の摂取量は20~40代で300g以下と少ない傾向にありますが、男女ともに全国平均を上回っています。

(なんと全国2位)【ただし目標値は一日350g】

野菜摂取の全国2位は喜ばしいところですが、上や左のグラフで示したように食塩摂取量の全国1位・2位は誉められるものではありません。

最近、技術的な進歩により美味しい減塩食品も多く登場するようになってきました。保護者の皆さまもスーパーマーケット等で買い物するときに、かなり目にすると思います。ポテトチップス等のスナック菓子でも「減塩」を特徴付けているものさえあります。

学校給食でも国の摂取基準を守るべく、献立メニューの工夫に加え、減塩の小袋ソースなどを活用して、塩分を控えるようにしています。地域全体で「減塩」が進むよう取り組みたいものです。

いろいろな減塩法

減塩商品の活用  
技術的な進歩もあり  
しょう油やみそ以外の  
商品も増えています。

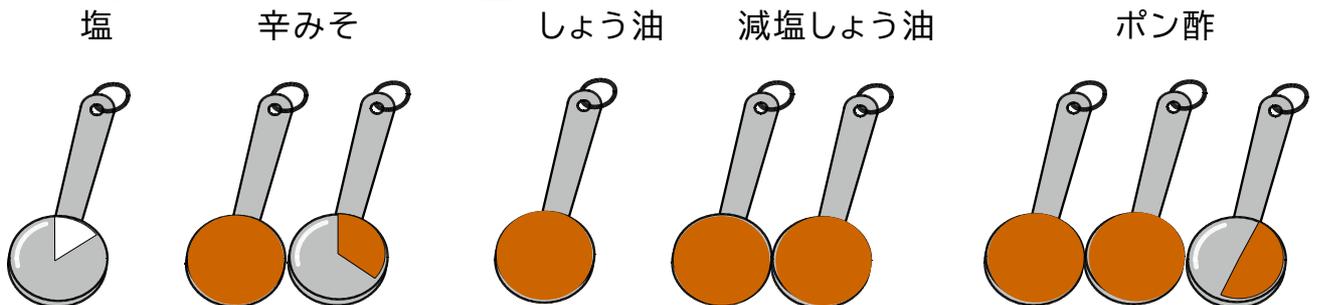
酸味や香味野菜をプラス  
少ない食塩量でも  
おいしく食べられます。  
【漬物酢も GOOD です】

うま味(だし)を活かす  
出汁(だし)を使って  
薄味でもおいしく  
食べられます。

調味料は計測  
適当では濃い味  
付けになりやすいです!



食塩1gに相当する調味料の分量(日本食品成分表2021より引用)



※ 1日の食塩摂取量の目標は、男性7.5g未満、女性6.5g未満

#### 4 新地町内小・中学校を支える調理員の皆さん

新地町の学校給食標準献立は、新地小学校所属の栄養教諭が前月10日頃までに作成しています。旬の食材や地元で収穫される地場産物を中心に、子供達に安全・安心かつおいしい給食を提供しようと検討しています。

また、児童生徒の嗜好や食べやすさ、楽しみ等を思い描き、配慮しながら、食材の選定や野菜の切り方、調理工程についても考慮しています。各学校の献立は、標準献立をもとに各校の献立検討委員会で決定され、調理員さんの経験と技を生かしておいしい給食が出来上がります。

そうした視点で改めて、給食予定献立表を見て頂けるとうれしく思います。

【福田小学校】

【新地小学校】

児童生徒に配付しました紙媒体にてお知らせしました。

【駒ヶ嶺小学校】

【尚英中学校】

児童生徒に配付しました紙媒体にてお知らせしました。



#### 5 夏休みの食生活について「気をつけよう」

**新地** **新鮮かつ安全そして栄養価の高い**  
**の** **地場産物を「しっかり食卓」に**  
**の** **のむなら麦茶か牛乳を**

清涼飲料水には、糖分が多く含まれています。

**な** **なんでも食べて夏バテ知らず！** **でも** **なまものには注意！**

1日30品目を目標に「黄・赤・緑」の食べ物を取りあわせて

**つ** **つめたいものはほどぼとに**

冷たいものを飲み過ぎると、胃腸の働きが悪くなり、お腹をこわします。

**や** **やしよくに気をつけよう**

夜ふかしをして、寝る直前に食べると肥満等の原因になります。

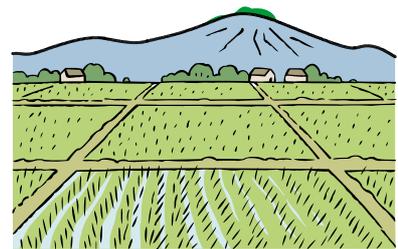
子どもにとって夜食は害あって益なしといわれています。

**す** **すききらいをなくそう**

夏休みは親子水入らずの機会です。偏食を直す絶好の時期です。

**み** **みっかぼうずをなくそう**

夏休みは、子どもたちが自分で計画を立て、実践し、望ましい生活習慣を身につける機会となります。早寝・早起き・朝ご飯の基本的な生活習慣を身につけ、規則正しい生活を送るようにしましょう。



【Q：問題です】そらまめとグリーンピースの違いは何でしょうか。（答え・解説）

**ソラマメ（マメ科ソラマメ属）**

エジプト河流域で5千年以上も前から栽培されていた歴史があり、日本国内には、奈良時代に伝来した由来があります。下のエンドウとともに世界最古の農作物と言われていて、名前の由来は、サヤが空に向けて実ることからつけられたといわれており、春～初夏の野菜として広く知られています。茎は四角、そして**豆の中央部の長い凹み**が特徴です。

**グリーンピース（マメ科エンドウ属）**

エンドウの未熟の種子を指します。エンドウ属の豆は、ソラマメ属に比べるとやや小さく、**丸くて緑色の形状**をしています。

2つの植物は、同じマメ科で茎の形も四角形と似ていますが、実の形や葉の付き方等に違いがあります。

