

食育だより

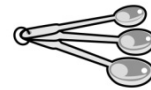
平成25年度 No.3 日光市立大沢小学校

「食育」とは？

- 生きる上での基本であって、知育、徳育、及び体育の基礎となるべきもの
- 様々な体験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

木の葉が色づき、秋も深まってきました。

朝晩の冷え込みなど、これから一日の気温の変化が大きくなってきます。衣服の脱ぎ着をこまめにして、体温の調節をしましょう。また、毎日の食事をバランスよくしっかり食べ、かぜの予防のための体力と免疫力をつけておきましょう。



◆ 栃木県における食塩摂取状況ついて ◆

栃木県は食塩摂取量の多い県といわれています。全国的にみると**栃木県民の食塩摂取量は男性が全国8番目、女性が全国で11番目**となっています。食塩は体にとって大切な働きをしていますが、**一日の最小必要量は、1.3g**で、厚生労働省「健康日本21（第2次）」と栃木県「とちぎ健康21プラン（2期計画）」が目標としている1日当たりの**食塩摂取量は8g**未満としています。塩分のとりすぎはみなさんも御存じのように、『血圧の上昇（高血圧）』→『高血圧が続く動脈硬化に』→『心筋梗塞・脳卒中・腎臓への負担』と生活習慣病の原因にもなります。10月は「とちぎ食育月間」です。もう一度、食塩摂取について見直してみましょう。

学童期における減塩のポイント

食習慣が確立される時期となります。味付けを薄くして、薄味の習慣をつけましょう。

おやつ（特にスナック菓子など）に含まれる塩分に気をつけましょう。



※ 詳しい食塩摂取状況や減塩に関しては、県保健福祉部 健康増進課が作成した「減塩栄養指導マニュアル」を御覧ください。「減塩栄養指導マニュアル」は栃木県 HP からダウンロードできます。

◆ 給食委員会での塩分測定 ◆



今年度の給食委員会の活動で、食品の塩分測定を行いました。当日測定したものは、①しょうゆ（濃口醤油・うすくち醤油・減塩醤油）②みそ汁（インスタント・インスタント減塩・給食）③カップラーメン（2種類）④インスタントスープの計9種類です。簡易な塩分計のため、詳しい塩分量までは測定できませんでしたが、どのような食品に塩分が多いのかを確認することができたようです。児童からは、「塩分が多いものを食べ過ぎないように注意する」「ラーメンのスープを全部飲むのをやめる」などの感想がありました。ちなみに塩分測定の結果は、0.6%～0.8%の「うす味」だったのが、インスタントみそ汁の減塩と給食のみそ汁でした。それ以外は塩分濃度 1.2%以上の「から味」でした。まとめた結果は、1 階廊下の給食掲示コーナーに掲示する予定です。



◆うすくち醤油の「うすくち」とは、塩分濃度が薄いのではなく、醤油の色が薄いため「うすくち」といわれています。逆に塩分濃度はふつうの醤油に比べ高いといわれています。ちなみに減塩醤油の塩分濃度はふつうの醤油の半分です。（今回の測定では、どの醤油も塩分濃度 1.2%以上でした。）

早寝 早起き 朝ご飯 すっきりスタート 学力アップ