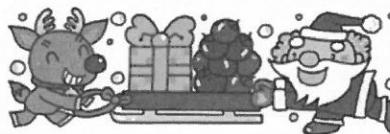


給食だより

冬休み号



令和元年12月発行

松島町学校給食センター

ふゆ やす

いよいよ冬休み!

年末年始は、クリスマスやお正月など行事が続き、食べ過ぎや栄養の偏りが心配です。野菜を意識して食事に取り入れ、腹八分目を心掛けましょう。また、寒いからと部屋で過ごすことが多くなり、運動不足になります。しかし、はやねはやおてきやすい時期です。早寝・早起きと適度な運動で体調を整え、楽しい冬休みにしましょう。



1 はやね はやお
早寝・早起き・
朝ごはん



3 たべ過ぎに
気をつける



2 やさい

野菜をしっかり食べる



4 てきどからだうご
適度に体を動かす

新年の健康や幸せを願う お正月の行事食



新しい年の始まりとなるお正月は、日本人が昔から大切にしてきた年中行事です。その年の豊作をもたらす「歳神様」(年神様・歳徳神・正月様ともいいます)をお迎えするため、大掃除をして家を清め、門松やしめ飾りを飾り、鏡もちを供えます。そして、1年の健康や幸せを願い、家族が集まっておせち料理やお雑煮といった正月料理を食べます。正月料理の内容は地域や家庭によってさまざまですが、縁起の良い食材が使われるのが特徴です。

おせち料理の種類と込められた願い



一の重

いわざかなくちと
祝い肴・口取りなど

二の重



二の重

やもの焼き物・酢の物など

三の重



三の重

にもの煮物など



黒豆

まめ(まじめ)に働き、まめ(健康)
に暮らせるように。



数の子

まご(子)の数が多いことから、子
宝に恵まれ代々栄えるように。



田作り(ごまめ)

こざかな魚を田んぼの肥料にしたことか
ら、豊作を願って。



たたきごぼう

ごぼうの根は地中深く張ることから、
家族・家業が土地に根を張り揺ら
がないように。



伊達巻き

まきもの(書物)に見立て、知識や
教養が身につくように。



紅白かまぼこ

赤は魔よけ、めでたさ、白は清淨、
神聖な色を表す。



きんとん

おうこん(黄金)に見立て、金運に恵まれるよ
うに。



昆布巻き

「よろこぶ」の語呂合わせで縁起
を担いだもの。



エビ

こし腰が曲がっている様子から、腰が
曲がるまで長生きできるように。



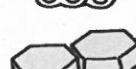
モリやサケ、タイなどを用い、縁起
を担ぐ。



いわみずひきあらわ
お祝いの水引を表し、縁起を担い
だもの。



あなむみ穴から向こうが見えることから、将
らいみとお来の見通しがきくように。



おや親いもに子いもがたくさんつくことか
こだからめぐら、子宝に恵まれるように。



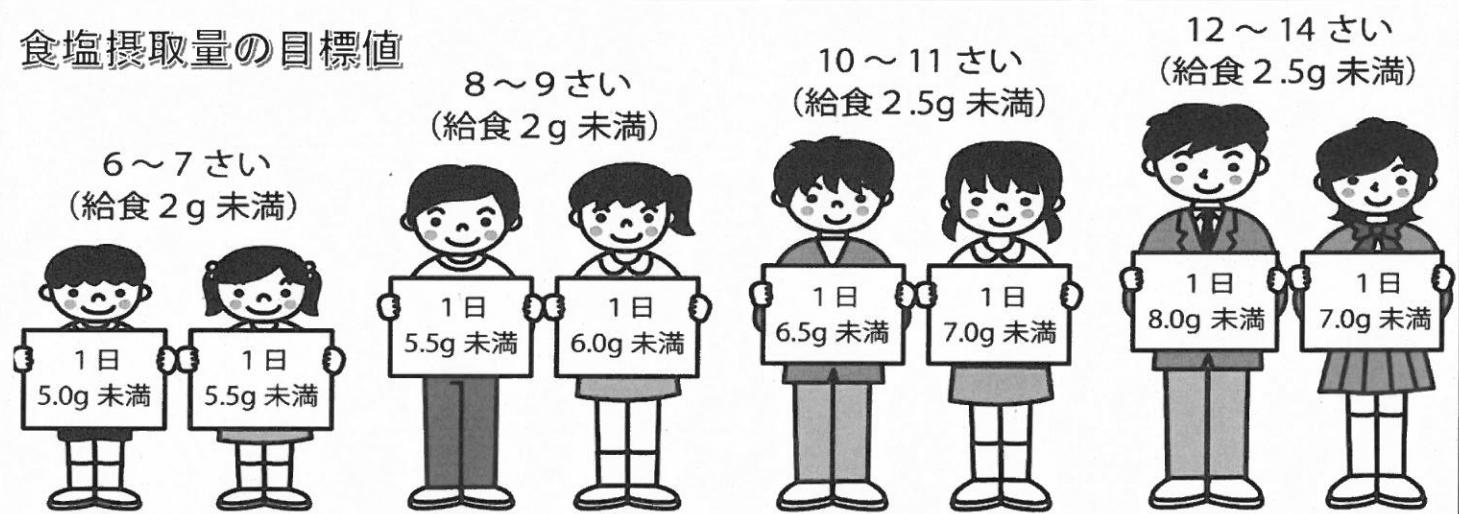
おおめ大きな芽を伸ばすことから、芽が
出るよう。

くわい

子どものころからの減塩が大切です！

生活習慣病の原因の一つに、食塩のとり過ぎがあることがわかっています。厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(2015年版)」では、1日当たり成人で男性8g未満、女性7g未満の目標値を定めています。しかし、多くの人が1日当たりにとっている量はおよそ10gと目標値を上回っているのが現状です。食塩の多い濃い味に慣れてしまうと、その食習慣を変えるのは難しいので、子どものころから薄味に慣れることができることが大切です。

食塩摂取量の目標値



食塩摂取量を減らすには…

<p>食塩量が少ない調味料や加工食品を選ぶ。</p> <p>栄養成分表示をチェック！</p>	<p>汁物は具だくさんにし、だしや食材のうま味を生かす。</p>	<p>麺類のスープは全部飲まずに残す。</p>
<p>ご飯のお供となるおかず（漬物、つくだ煮、魚卵など）は量に注意。</p>	<p>外食や市販の総菜・弁当は塩分が高めなので、食べる量を調整する。</p>	<p>香味野菜、香辛料、酢やレモンなどの酸味を活用する。</p>
<p>スナック菓子やせんべいなど塩気の強いお菓子は、量を決めて食べ過ぎない。</p>	<p>調味料の付け過ぎ、かけ過ぎに気をつける。</p>	<p>調味料の味に頼らず、食材本来の味を意識して、よく味わって食べることも大切です。</p>

調味料に含まれている塩分はどれくらい？

	濃口しょうゆ	薄口しょうゆ	米みそ	麦みそ	ウスターソース	マヨネーズ	トマトケチャップ
大さじ1杯 (15ml)	2.6g	2.9g	2.2g	1.9g	1.5g	0.3g	0.5g
小さじ1杯 (5ml)	0.9g	1.0g	0.7g	0.6g	0.5g	0.1g	0.2g