



給食だより 8・9月号



ひのしりつひのだいさんしょうがっこう
日野市立日野第三小学校

8月31日は「野菜の日」

8月31日は語呂合わせから8（ヤ）3（サ）1（イ）「野菜の日」と定められています。野菜のおいしさや栄養価に関する魅力を伝えることを目的として、1983（昭和58）年、全国青果物商業協同組合連合会や食料品流通改善協会を含む9つの団体により制定されました。

学校給食の献立には、常に新鮮な野菜をたくさん使用しており、季節ごとに日野市で生産されている地元野菜も使用することで、子供の頃から積極的に野菜摂取を行う生活習慣を身に付け、生涯にわたって健全な食生活を実践できるひのっ子・日野人の育成に努めています。野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維など、体の調子を整え、機能を正常に維持する栄養素がたくさん含まれており、免疫力の向上や抗酸化作用があるとされています。8月は「野菜月間」です。栄養満点の野菜をたっぷりいただきましょう！

9月は「健康増進普及月間」です

厚生労働省は、国民の健康保持・増進を図り、運動習慣の定着や食生活の見直しなどにより健康的な生活習慣の確立を普及するため、9月を「健康増進普及月間」と定めています。この期間に食生活を見直し、健康寿命の延伸を図っていくことを目的としています。

健康寿命の延伸を目指そう

栄養バランスの取れた食事を繰り返し食べる食生活を定着させましょう。特に、食事の中で不足しがちになる「野菜を1日350g食べること」、「塩分の取り過ぎに注意すること」が推奨されています。

- ★ 野菜を食べると満腹感が得られます。また、エネルギーが低いことから、肥満や糖尿病などの生活習慣病の予防につながります。
- ★ 塩分を取り過ぎると高血圧につながります。高血圧は、脳疾患や心臓疾患の原因になる動脈硬化の進行を早めます。

1日当たりの食塩摂取量の目標値（18歳以上）

◆男性→8.0g未満 ◆女性→7.0g未満

小さじ1杯の塩分量

◇塩=6.0g ◇醤油=0.9g

◇ポン酢醤油=0.6g

減塩のポイント

- 味噌汁やスープなどは「だし」をしっかり効かせましょう
 - ★ 顆粒の「だし」には塩分（小さじ1=1.2g）が含まれるので注意が必要です。
 - ★ 鰹節、昆布、煮干しなどで取った「だし」を効かせることにより、薄味でもおいしく感じることができます。
 - ★ 貝たくさんにすると汁の部分が少なくなるため、減塩につながります。
- 香辛料や酢などの調味料を上手に利用しましょう
 - ★ ハーブ、香味野菜、香辛料、レモン、ゆず、酢などを使用することで、減塩の物足りなさを補えます。
- 野菜をしっかり食べましょう
 - ★ 野菜に含まれる「カリウム」や「食物繊維」には、余分な塩分を体外に排出する作用があります。
- 調味料はかけずに「付けて」食べましょう
 - ★ 醤油、ソース、塩などは、小皿に取り分け「付けて」食べる。
- どうしても物足りない場合は、各々の料理の味付けにメリハリをつけましょう
 - ★ 全体の塩分量を調整しながら一品だけ比較的しっかりと味付けにし、その他の料理は減塩で仕上げます。



8・9月の給食目標

よく噛んで味わって食べよう