

食と健康について考えよう

ふり返ってみよう

あてはまるものは（ ）
に○を付けてみましょう。



十分にすいみんを
とっている。
()



好ききらいをしな
いで食べている。
()



おやつを食べると
きは、時間や量
を決めている。
()



砂糖、油、塩をと
り過ぎないように
気を付けている。
()



体を動かして遊ん
だり、運動したり
している。
()

生活習慣病を予防しよう

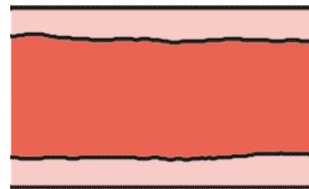
○が少ない人は要注意！生活習慣を見直しましょう。

食事、運動、休養、すいみんなど、生活の仕方と深いかわりがある病気を生活習慣病といいます。糖分や脂肪分、塩分などのとり過ぎ、不規則な生活習慣や運動不足などの生活を続けていると起こりやすくなります。

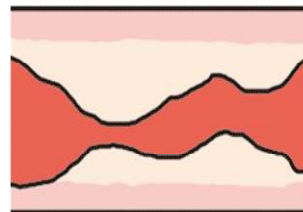
心臓や脳の血管の病気

血液は、体のいたるところに酸素や栄養分を送っています。血液の通り道が血管です。糖分や脂肪分、塩分をとり過ぎると、血管のかべが固くなったり、血管がつまったりして血液の流れが悪くなります。

これが心臓や脳の血管で起こると、心臓病や脳卒中などの病気を起こすことがあります。



正常な血管



せまくなった血管

口の中の病気

糖分を多くとり過ぎたり、食事の後に、歯みがきをしなかったりすると、むし歯になりやすくなります。

むし歯以外にも、歯ぐきはれる、出血する、歯がぐらぐらするなどの病気の原因にもなります。

茨城県が取り組む健康づくり「いばベジスタイル」とは・・・



茨城県民は、循環器疾患での死亡率が全国と比較して高く、その要因の一つが高血圧です。

県が実施した調査では、茨城県民（20歳以上）の1日の食塩摂取量は、男性は10.9gで目標量（7.5g）より3.4g多く、女性は8.9gで目標量（6.5g）より2.4g多いのが現状です。また、1日の野菜摂取量は、男性は約282.6g、女性は271.2gで、目標量（350g）より約70g不足しています。

（調査「茨城県総合がん対策推進モニタリング調査 2022年」、目標量「2025年版 日本人の食事摂取基準」）

そこで、茨城県では、塩分排出効果のある「カリウム」を多く含んだ野菜を、1日350g食べて、高血圧を予防することを「いばベジスタイル」として推進しています。



参考 茨城県HP健康づくり>いばベジスタイルについて
<https://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/chiiki/kenko/ibavege.html>

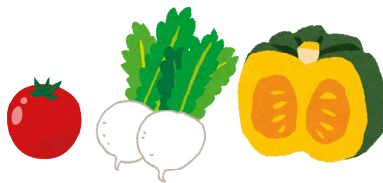
学校給食では

◎ 野菜のおかずを毎日取り入れ、1食当たり約100g以上の野菜を使用しています。

ある日の給食に使われている野菜の量



あえものの
野菜の量
約50g～65g



汁ものの
野菜の量
約50～65g



さらに・・・

◎ 毎日の献立で、減塩に取り組んでいます。

◎ 我が家のおすすめ料理（うま味をいかした減塩料理レシピ）を募集し、給食だよりで紹介したり、給食に取り入れたりし、減塩の啓発に努めています。

◎ 毎月20日の「いばらき美味しおDay」を献立表で知らせ、減塩への意識向上を図っています。



残さず食べること、盛り残しがないように配食することが大切です。

つくろう料理コンテスト入賞料理を提供します！

優秀賞	内原中学校	3年	金谷	ふうわさん
優良賞	酒門小学校	6年	大貫	蒼音さん
優良賞	第四中学校	1年	石井	奏涼さん
優良賞	緑岡中学校	2年	金子	璃羽さん

茨城県などが主催する「つくろう料理コンテスト」において、応募総数3,803点の中から水戸市の小中学生4名が入賞されました。
おめでとうございます！
そのことを記念し、今月は、優秀賞を受賞した内原中学校 金谷ふうわさんの「さつまいものレモン煮」を給食で提供します。お楽しみに！

「食菜録」を取り入れた献立について

「食菜録」は、水戸藩の第9代藩主・徳川斉昭（1800～1860）が記したと伝えられる料理書のことです。上中下の3巻からなり、計300種類のレシピが掲載されています。
水戸市の食文化の継承や魅力向上のため、令和4年に「水戸食菜録研究会」が発足しました。子どもたちにも「食菜録」について知ってもらうため、今月はMITOごはんの日に「食菜録」を取り入れた献立を実施します。当日は、当時のレシピをアレンジした給食と、水戸の特産品の「納豆」、道德の副読本にも掲載されている水戸銘菓「吉原殿中」を提供します。



「食菜録」の写本（個人蔵）

献立名：ごはん 牛乳 納豆 しほとりのいりとり 鮭のいりもの 吉原殿中

- ※「しほとりのいりとり」…「塩漬けた鶏肉の炒りどり」のようなもの
- ※「鮭のいりもの」…「鮭のつみれ汁」のようなもの



「水戸食菜録研究会」のHPです。レシピ等も掲載されているので、ぜひご覧ください。



みとちゃん

<https://araki lab.hum.ibaraki.ac.jp/syokusairoku.html>

フロスポートチーム応援献立【茨城ロボッツ】

献立名：ごはん 牛乳 ロボッツ親子煮 キャベツのごま酢和え

今月は、フロスポート応援献立として、水戸市に本拠地を置くプロバスケットボールチーム「茨城ロボッツ」の応援献立を実施します。献立は、肉団子をバスケットボールに見立てた「ロボッツ親子煮」です。
みんなで茨城ロボッツを応援しましょう！



茨城ロボッツマスコットキャラクター「ロボスケ」

<お知らせ>



2月4日（水）は「水戸市いっせい防災訓練」があります。それに合わせて『ギュッと！おにぎりの日』を実施します。
給食はありません。家庭から、おにぎりとお水筒を持参しましょう。「ギュッと！おにぎりの日」の資料を配布していますので、ご覧ください。

我が家のおすすめ料理 ～うま味を生かした減塩料理レシピ～

ミルク茶碗蒸し

《千波小学校 児童考案レシピ》 ※昨年度3年生

《材料（約4人分）》

- ・卵 2個
- ・牛乳 300ml
- ・しいたけ 20g
- ・とり肉 40g
- ・えだまめ 20g
- ・だし汁 20ml
- ・しょうゆ 2g
- ・みつば 少々

《作り方》

- ①具材を食べやすい大きさに切る。
- ②ボールに卵を割る。
- ③②に牛乳・だし汁・しょうゆを加えてよく混ぜる。
- ④器にとり肉・しいたけ・えだまめを入れて、③を流し入れる。
- ⑤ふんわりラップをして、レンジで200Wで10分加熱する。
- ⑥みつばをかざって完成！



給食だよりで
紹介！

★おいしく減塩するポイント★

だし汁と牛乳を入れることで、塩を入れなくてもおいしい茶碗蒸しにしました。牛乳でコクが出ます。

*共同調理場で使用する食材や給食一食分の放射性物質の測定を実施しております。

1月7日(木)～1月23日(金)までの57件の放射性物質測定を実施しました。検査結果は不検出でした。