



食育だより

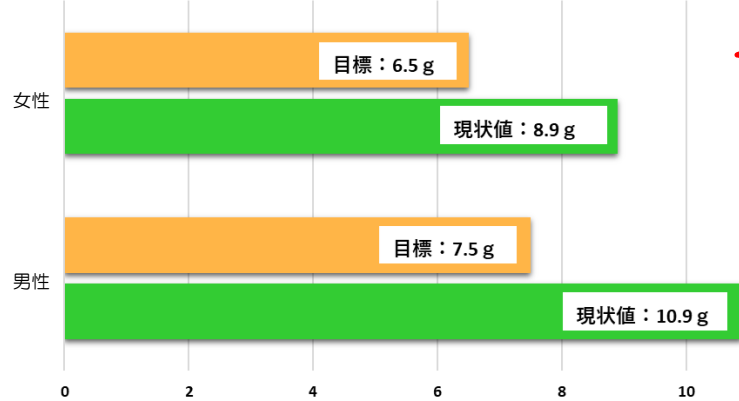
令和7年度2月号
毎月19日は食育の日
笠間市笠間学校給食センター

今月の給食目標 健康な食生活について考えよう

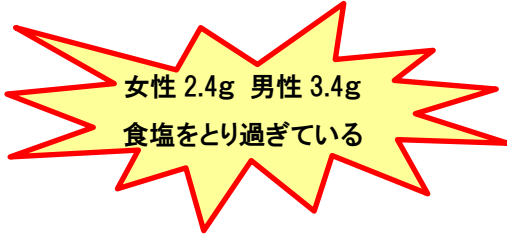
暦の上では春になりますが、寒さが最も厳しい時期です。毎日を元気に過ごすために、バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠をとるように心がけましょう。また、手洗いうがいを行い、かぜやインフルエンザなどにかからないよう注意して生活しましょう。

食塩のとり過ぎにご用心！

茨城県民の平均食塩摂取量（成人1人1日当たり）



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



茨城県民は食塩をとり過ぎていることが分かっています。食塩をとり過ぎると、将来、生活習慣病にかかりやすくなります。子どもの頃から食塩のとり過ぎを防ぐ工夫をして、減塩をすすめてみましょう。



食塩のとり過ぎを防ぐ工夫

ソースをかけずに小皿に入れてつける	スナック菓子1袋を皿にわけて食べる	加工品のとり過ぎに注意する	めん類のスープは全部飲まずに残す

栄養成分表示を見よう！

食塩の量を確認したいときは、栄養成分表示を見てください。売られているお弁当や惣菜、お菓子などの袋や容器に表示されています。その食品にどのくらいの食塩が含まれているのかを知ることができます。100g (ml) 当たりと書いてある場合は、その食品の量に合わせて計算します。



参考：知っていますか？食塩のとりすぎ問題～身近な栄養のおはなし～厚生労働省

茨城をたべよう献立 \ 2月の食材はこまつな /

茨城をたべよう Day	茨城をたべよう Week
2月15日	2月15日～2月21日

「茨城をたべよう」のシンボルマークです。



2月19日 実施予定

【献立名】ごはん 牛乳 あつやきたまご 肉じゃが こまつなとかまぼこの和え物

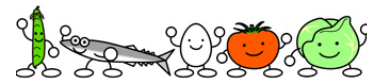
こまつなは、ハウスでの栽培が盛んなため通年で出荷されていますが、本来は寒い冬にとれる冬野菜のひとつです。厳しい寒さの中で育てられたこまつなは、ビタミン類、無機質を豊富に含んでおり、非常に栄養価が高い野菜です。特にカルシウムや鉄はほうれんそうの約2倍も含まれているため、給食でもよく使用しています。

美味しお献立 ～毎月20日は減塩の日「いばらき美味しお Day」～ 減塩ポイント「減塩調味料の活用」

「食塩ひかえめ」、「減塩」などと書かれている食品は食塩の量を減らして作られています。調味料では減塩しょうゆや減塩みそなどがあります。しょうゆなどの調味料を使い過ぎてしまう人は、減塩調味料を活用することで、無理なく簡単に減塩をすすめることができます。

2月24日 実施予定

【献立名】みそそばろ丼 牛乳 キャベツとわかめの和え物 せんべい汁



美味しお献立レシピ紹介



<< みそそばろ >>

【材料・4人分】

ぶたひき肉	240g	
おろしにんにく	4g	(小さじ1弱)
おろししょうが	4g	(小さじ1弱)
サラダ油	4g	(小さじ1)
さとう	6.4g	(小さじ2)
★ 減塩みそ	12g	(小さじ2)
減塩しょうゆ	4.4g	(小さじ1弱)
みりん	4g	(小さじ1弱)

【作り方】

- ぶたひき肉、おろしにんにく、おろししょうがをサラダ油でいためる。
- ★を加えて味をととのえる。

