

6月は食育月間です!



平成17(2005)年に食育基本法が制定されました。毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。健康は一生の宝物。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。学習指導要領でも学校全体で食育をしていくことが明記されています。給食時間をはじめ、さまざまな授業などで取組が行われます。ご家庭でもぜひ、ふだんの食生活を振り返る機会にしていただけましたら幸いです。

ご家庭では、どれくらい実践できていますか?

食育チェック!

<input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べている。 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている。 	<input type="checkbox"/> 家族で食卓を囲んでいる。
<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。 	<input type="checkbox"/> 体重を量り、食事量や運動に気をつけている。 	<input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている。 ひがえめに!
<input type="checkbox"/> 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。 	<input type="checkbox"/> 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。 	<input type="checkbox"/> 非常時に備え、水や食品を用意している。
<input type="checkbox"/> 食品ロス削減を意識している。 	<input type="checkbox"/> 環境に配慮した食品を選んでいる。 	<input type="checkbox"/> 農業や漁業などを体験する機会をつくっている。

減塩を意識していますか？

食塩は料理に欠かせない調味料の一つで、食べ物を保存するために使う保存料でもあります。また、食べ物の消化を助けたり、細胞を守ったりするなど、わたしたちの体を健康に保つためにはなくてはならないものです。しかし食塩のとり過ぎは「高血圧」、「動脈硬化」、「心臓病」、「脳血管疾患」などの生活習慣病の原因の一つにつながることがわかっています。



厚生労働省では右の表のように目標量を定めています。
 学校給食では、6～7歳（1.5g未満）、8～9歳（2g未満）、10～11歳（2g未満）、12～14歳（2.5g未満）を目標量としています。

1日の食塩相当量の目標量

	男性	女性
6～7歳	4.5g未満	4.5g未満
8～9歳	5.0g未満	5.0g未満
10～11歳	6.0g未満	6.0g未満
12～14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」より

減塩の工夫

<p>うま味を利かせる</p>	<p>酢や香味野菜、香辛料を活用する</p>	<p>麺類のスープは残す</p>	<p>調味料の使い過ぎに気をつける</p>	<p>加工食品をとり過ぎない</p>
-----------------	------------------------	------------------	-----------------------	--------------------

減塩レシピの紹介

<ホットごぼうサラダ>

材料 5人分

作り方

- | | | | |
|---------|------|---|---|
| ごぼう | 125g | ① | ごぼうはさがき、人参は千切り、きゅうりは縦半分になり斜め薄切りにする。 |
| 水（蒸し煮用） | 少量 | | |
| 酢 | 小さじ2 | ② | きゅうりに塩を振ってもみ、水分がでてきたら絞る。 |
| 薄口しょうゆ | 小さじ1 | ③ | 鍋にごぼうと少量の水を入れ、ふたをして蒸し煮にする。ごぼうが柔らかくなったら、酢、しょうゆを入れて炒める。 |
| 人参 | 25g | | |
| きゅうり | 100g | ④ | 水分が少なくなってきたら、人参、コーンを加えて水分をとばしながら炒める。 |
| 塩 | 0.5g | ⑤ | きゅうりを加えて炒める。 |
| コーン（冷凍） | 25g | ⑥ | Aを加えて混ぜ、火をとめてマヨネーズを加える。 |
- ※生でもよいです
- A { 白すりごま 大きじ1強
 砂糖 小さじ1強
 マヨネーズ 大きじ2と 小さじ1

先にごぼうに味をつけることにより、減塩になります。