

T A B E R U N O

D A I S U K I !

たべるのだ〜いすき!

板橋区食育推進情報紙

第56号

板橋区 健康生きがい部(保健所) 健康推進課 TEL: 03-3579-2308

いま 今から知っておきたい食塩のこと!

いろいろな料理に使われている食塩。食塩には料理をおいしくしたり、食べ物が腐るのを防いで長く保存するために使われたりしています。



あじ 味付け



つけもの 漬物

食塩を使って保存性を
高めています



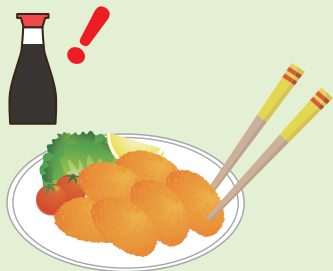
うめ 梅干し

しかし、食塩はとり過ぎてしまうと、体に負担がかかり、高血圧などの病気につながってしまうことがあります。みんなの将来の健康にも影響するかもしれないので、食塩のとり過ぎには注意しましょう。

やってみよう減塩! ~食べるときの工夫~

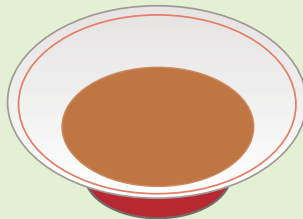
食べ方を変えるだけで、食塩のとり過ぎを防ぐことができます。

味見をしてうす味だったら
しょうゆやソースをかける



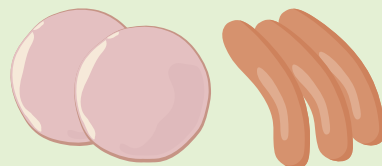
調味料をかけなくても
おいしく食べられるものもあるよ

ラーメンやうどんなどの
めん類の汁はできるだけ残す



汁には食塩が多めです
量や回数に気をつけてね

食べ物にふくまれる
見えない食塩に気をつける



ハムやウィンナーなどの
加工食品には食塩が多く
ふくまれているよ
食べ過ぎないようにしようね

ブロッコリー

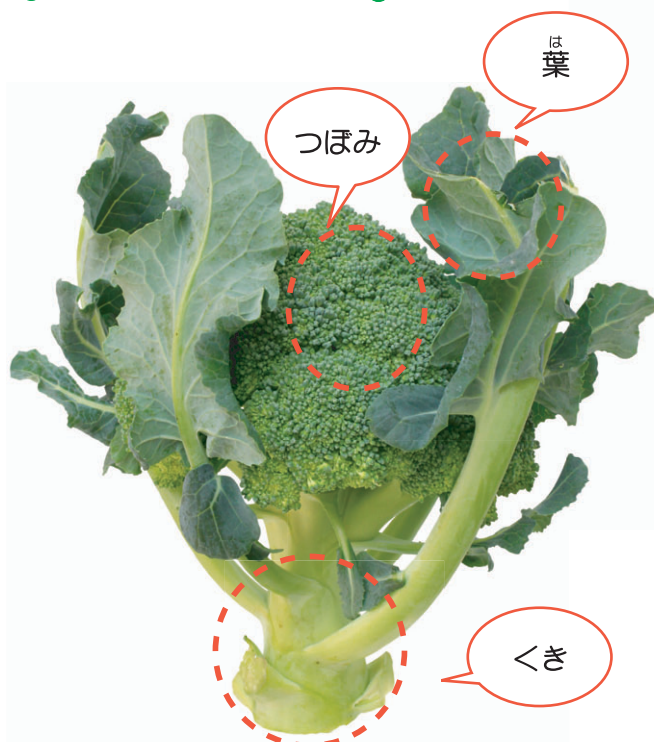


特徴

ブロッコリーのブツブツした緑色の濃い部分は、花のつぼみがたくさん集まったものです。つぼみ以外の太い茎の部分や葉の部分も食べることができます。そのままおいておくと、黄色い花が咲くことがあります。

栄養

ブロッコリーはにんじんやほうれんそうなどと同じ色の濃い野菜（緑黄色野菜）です。カロテンなどのビタミン類やミネラルなどを多くふくんでいます。



最近では、日本で食べられる量や作られる量が増えたため、「指定野菜」になることが決まりました。「指定野菜」になることで、値段を安定させて、みんながいつでも食べられるようになります。

ブロッコリーと同じように花のつぼみ部分を食べる野菜



カリフラワー



みょうが



菜の花

野菜には他にも、実（トマトやナスなど）や葉（ほうれんそうやキャベツなど）、根（にんじんや大根など）の部分を食べるものがあります。

【出典】農林水産省「身近な作物」・「消費者の部屋」、JAグループ「とれたて大百科」、JAあおば「農産物一覧」

クイズ

ブロッコリーは何色の花が咲くでしょうか？

① 白色

② 黄色

③ 赤色

がっこうきゅうしょく 学校給食での適塩の取組

いたばし く りつかみいたばしだいよんしょうがっこう
板橋区立上板橋第四小学校

板橋区立の小中学校では、学校栄養士が給食を通した食育の推進を行っています。子どもの頃から適塩を心がけることは、将来の健康にもつながっていきます。給食だよりや給食試食会などでも様々な発信を行っています。

給食を作るとき

汁物は塩分が高くなりやすいので、減塩みそを使ったり、具たくさんにして、汁の量を減らしたりしています。

また、食材の味を生かした調理の工夫もしています。

例えば、かつお節と昆布の合わせだしのうま味を利用した汁物や煮物、トマトをしっかり加熱してトマトのうま味と甘さを引き出したトマトソースなどがあります。



給食の時間には

「うどんやラーメン等の汁は全て飲まなくてよい」、
「ドレッシングは、かけすぎない」などの声かけをしています。

各クラスに配布
している給食メモ

もいもいつうしん

しょうゆラーメン
カルシウムビーンズ
せとか
牛乳

減塩

★給食クイズ
世界の人の健康のために、どんなことを先に取り組むか考える会議がありました。一番目の議題は、「たばこ」です。禁煙や、たばこの煙を吸ってしまわないような取り組みをします。2番目の議題は、ある調味料です。次のうちどれでしょうか。
①食塩 ②砂糖 ③唐辛子
正解は、①食塩です。

★減塩
食塩は、身体の働きのためにとても大切な働きをしています。しかし、食塩をとりすぎると身体にとって良くない働きをしてしまいます。食塩がたたくさん入っている食べ物には、思っているより多いです。ラーメンにもたたくさんの食塩が入っているため、食塩をとりすぎないために、ラーメンの汁は飲まないで残すと良いです。きょうもよくかんであじわって食べましょう。



りっちゃんの元気サラダ (板橋バージョン)

■材料(4人分)■

刻み昆布 …… 2g
にんじん …… 1/5本(約30g)
キャベツ …… 2~3枚(約120g)
レタス …… 1枚(約40g)
きゅうり …… 1/2本(約50g)
粒コーン缶 …… 大さじ3(約40g)
赤パプリカ …… 1/10個(約15g)
かつお節 …… 2g

④

サラダ油	大さじ 1/2
酢	大さじ 1/2
砂糖	小さじ 1
しょうゆ	大さじ 1/2
玉ねぎ(すりおろし)	大さじ 1 (約15g)
白ごま	小さじ 2



食べる直前に味付けをすることで
うす味でもおいしく食べられるっ
ちい

■作り方■

- ① 刻み昆布は戻して、長い場合は切る。
- ② にんじんと赤パプリカは千切り、キャベツとレタスは2cm角切り、きゅうりは輪切りにする。
- ③ ④を合わせる。
- ④ ①、②、粒コーンを混ぜ合わせ、食べる直前にかつお節と③であえる。

◎国語の教科書にのっている「サラダで元気」という物語で「りっちゃん」が作っていたサラダを、板橋区版にアレンジして学校給食で提供しています。

※家庭での作りやすさを考慮し、分量や作り方を一部変更しています。



食育と絵本

区立保育園での取組



絵本のまち板橋

区立保育園では食育活動に力を入れています。

保育園での食育活動とは、給食を通じて自分で健康な心とからだをつくっていきけるようになるための活動です。そのなかで絵本は、子どもの想像力をかきたてたり、見えない世界に連れて行ってくれたり、素晴らしい魅力を発揮してくれています。

相生保育園

「絵本で手洗いの大切さを学ぶ」

年少組で給食に使う野菜の準備のお手伝いをするようになりました。そこで、料理の前にはなぜ手洗いが必要なのか、絵本を使って学び、みんなで考えてみました。目には見えないけど「バイキンってどんなだろう」と、想像もふくらんでいねいに手を洗うことにつながりました。



手を洗う前に絵本の読み聞かせ

手を洗って、アルコール消毒も！

小松菜を1枚ずつに分けました

高島平くるみ保育園

「絵本で食材に興味を持つ」

「あずき」が主役の絵本をみた子ども達は、登場したあずきたちの名前をプランターに付け、種まき、水やり、収穫まで一年近くをかけてあずきを大切に育てました。絵本の読み聞かせをすることでよりあずきへの興味が広がり、大切に育てようという気持ちが高まった様子でした。収穫したあずきは、3月のお別れ会食でお赤飯に変身し、子ども達がおいしくいただきました。



あずきが主役の絵本を読み聞かせ

育てたあずきを収穫

収穫したあずきはお赤飯に変身

資料提供：板橋区立相生保育園・高島平くるみ保育園

発行元：板橋区健康生きがい部(保健所)健康推進課

〒173-8501 東京都板橋区板橋2-66-1 電話 (03) 3579-2308 FAX (03) 3962-7834

メールアドレス：ki-eiyo@city.itabashi.tokyo.jp

ホームページ：https://www.city.itabashi.tokyo.jp/kenko/shokuiku/1041386/1041389/1043157/index.html

