

学校給食に堺市産のお米が登場!

2月から学校給食に堺市産のお米が登場します。堺市で最も多く作られている品種「ヒノヒカリ」を中心に使用します。

「ヒノヒカリ」は堺市の気候に適しており、もちもちとした食感が特徴です。

学校給食では「地産地消」の取組として「堺のめぐみ」をはじめ堺市産の食材を積極的に使用しております。

堺市産の食材について子どもたちに向けてハニワ部長から動画でPRをしました。(1月にショート動画を学校に配付)



堺市ハニワ部長  
(堺市広報担当)

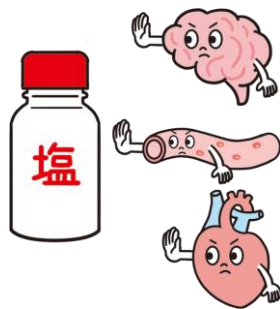
「地産地消」とは、「地元で生産されたものを地元で消費する」という意味の言葉で、簡単に言えば、地元で生産された農作物などを食べるということです。「地産地消」は食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。

減塩のススメ

日本人は食塩のとりすぎが課題です。

★健康寿命を縮める食塩のとりすぎ!

日本は長寿国ですが、健康寿命は平均寿命より10年ほど短いです。その最大の要因は食塩のとりすぎによる生活習慣病です。日本料理はヘルシーだと世界からも注目されていますが、塩分が多いのが課題です。



厚生労働省では右の表のように目標の量を定めていますが、最近の調査によると3g程度上回っている現状があります。日頃から「減塩」を意識し、できることから実践していきましょう。

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

実際の大人の1日当たりの食塩摂取量は日本では10g以上というのが調査でわかっています。オーストラリアは6g程度と、かなり差があります。



★はじめは「食塩相当量」のチェックから! 市販の加工食品には「食塩相当量」が必ず表示されています。どのぐらいの食塩が含まれているのか、普段からチェックする習慣をつけましょう。

子どもの頃からの減塩教育が必要ということで、厚生労働省のサイトに子ども向け減塩普及啓発資料が掲載されています。



<https://sustainable-nutrition.mhlw.go.jp/contents/sodium>

旬のもの(ブロッコリー)を使った料理



~花野菜サラダ~



材料(4人分)

- ・ベーコン・・・30g
- ・カリフラワー・・・60g
- ・にんじん・・・30g
- ・★マヨネーズ風ドレッシング・・・大さじ1弱
- ・★しょうゆ・・・小さじ2
- ・★いりすり白ごま・・・大さじ1弱
- ・ブロッコリー・・・60g
- ・キャベツ・・・60g
- ・★砂糖・・・小さじ2

作り方

- ① ブロッコリーとカリフラワーは一口大に切る
- ② キャベツは短冊切りに、にんじんはせん切りにする
- ③ ベーコンは1cm幅に切る
- ④ ①~③を混ぜ合わせる
- ⑤ ④を耐熱皿に入れ、電子レンジで600W約4分加熱する  
または蒸し器やフライパンなどで蒸す
- ⑥ ★の調味料を鍋で煮てドレッシングを作る
- ⑦ ⑤に⑥をかける

食育クイズ!



今年は2月3日が「節分」です。節分の日にある魚の頭をひいらぎの枝に刺して、門口などに立てる風習があります。ある魚とは何でしょう。

- ① たい
- ② いわし
- ③ さけ



令和5年度堺市食育講演会のお知らせ

10月の食通信でもお知らせしましたが、オンデマンド型動画配信は2024年3月までです。お見逃しなく!!

○第1回講演 URL (<https://youtu.be/yVXo447p6ZM>)

「食と子どものこころ  
~心理学から考える~」  
京都大学大学院教育学研究科  
附属臨床教育実践研究センター  
特定准教授 畑中 千紘 先生



○第2回講演 URL (<https://youtu.be/yy29b4VWQ8Q>)

「早寝早起き朝ごはん学習会  
~子どもでもできる簡単・おいしい朝ごはん~」  
福岡女子大学客員教授(病態栄養指導講座)  
料理研究家・管理栄養士  
村上 祥子 先生

