



## ～11月18日のメニュー～

ぎゅうにゅう 牛乳、もちきびごはん、☆はるさめスープ、☆厚揚げの中華いため、アーモンド

### <はるさめスープ：5人分>

#### <ざいりょう>

- はるさめ・・・30g
- とりむね・・・50g
- にんじん・・・1/4本
- かつおだし汁・・・1L
- チキンガラ・・・少々
- 塩・・・2つまみほど
- うすくちしょうゆ・・・小さじ1
- 水溶き片栗粉・・・少々



#### <つくりかた>

- ◎下準備
- しいたけを戻しておく。
  - かつおだしを取る。
- 野菜を洗い、千切りにする。
  - だし汁で、はるさめ以外の材料を煮込む。
  - はるさめを入れ、調味料で味を調える。最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

きゅうしやく しょうぶん りょう 給食 1食分の やさいの量は 108グラム  
しお の量は 1.8グラム

### <厚揚げの中華いため：5人分>

#### <ざいりょう>

- 豚肉・・・100g
- 厚揚げ・・・1丁
- にんじん・・・1/2本
- たまねぎ・・・1個
- はくさい・・・1/6玉
- たけのこ・・・小1個
- こまつな・・・1束
- きくらげ・・・5～10枚
- しいたけ・・・2～3枚
- しょうゆ・・・小さじ2
- オイスターソース・・・大さじ1
- 水溶き片栗粉・・・少々
- ごま油・・・少々
- 塩・・・少々



#### <つくりかた>

- ◎下準備
- しいたけときくらげを水で戻しておく。
  - 豚肉を、しょうゆ、みりん、酒で下味をつけておく。
- 強火にし、鍋に油をしいて肉を炒め、火が通ったら、たまねぎ、にんじん、たけのこを炒める。
  - 野菜がしんなりしてきたら、残りの野菜と厚揚げを入れ、強火のままこげないように炒める。
  - 具材に火が通ったら、しょうゆ、オイスターソース、塩で味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。仕上げにごま油を回しかけ、風味をつける。

## ～コラム～

### おきなわの冬野菜をご紹介します♪



#### しま 島ダイコン

方言名：テークニ

おきなわざいらい だいにん 沖縄在来の大根です。まるまる おお さまざま丸々と大きく、様々なかたち形をしています。



#### は 葉ニンニク

方言名：ヒルンクワー

かお 香りがやわらかく、は 葉はニラよりもは 歯ごたえがあり、いた もの む やさい 炒め物に向く野菜です。

ほうげんめい 方言名もおぼえてみてね♪

#### しま 島ニンジン

方言名：チテークニ

しま 島ニンジンとレバーや腎臓、あかにく とともに に 煮こんだ汁物 赤肉とともに煮こんだ汁物 たいりよくぞうしん ちようほう は体力増進として重宝されています。



引用元：沖縄伝統的農産物データベースHP

## 通信欄

ランチョンマットや給食に関するご意見・ご感想をお寄せ下さい



ベニー（紅いも）

平成27年 11月号

読谷小学校 年 組 名前

### 今日のポイント 「塩、とりすぎていませんか」

ごはんを食べるときに、食卓塩をごはんやおかずにかくさんふりかけて食べている人はいませんか？ また、スナック菓子などを食べ過ぎている人はいませんか？塩分のとりすぎは、生活習慣病などの病気をひきおこすことにつながります。味覚も発達段階の皆さんには、濃い味付けのものを食べるよりも、食材そのものの味に慣れ親しんでほしいです。そのために、学校給食では、かつおや鶏、豚のだしを使い、素材の味を引き立てるようにしています。和え物のときはには、シークワーサー果汁や酢の酸味で、薄味でおいしく食べられるように工夫しています。給食の塩分は1食あたり、2.5gが基本です。18日の給食は1.8gでした。

えいようし 栄養士 なかまつせんせい 仲松先生より





お父さん、お母さんへ

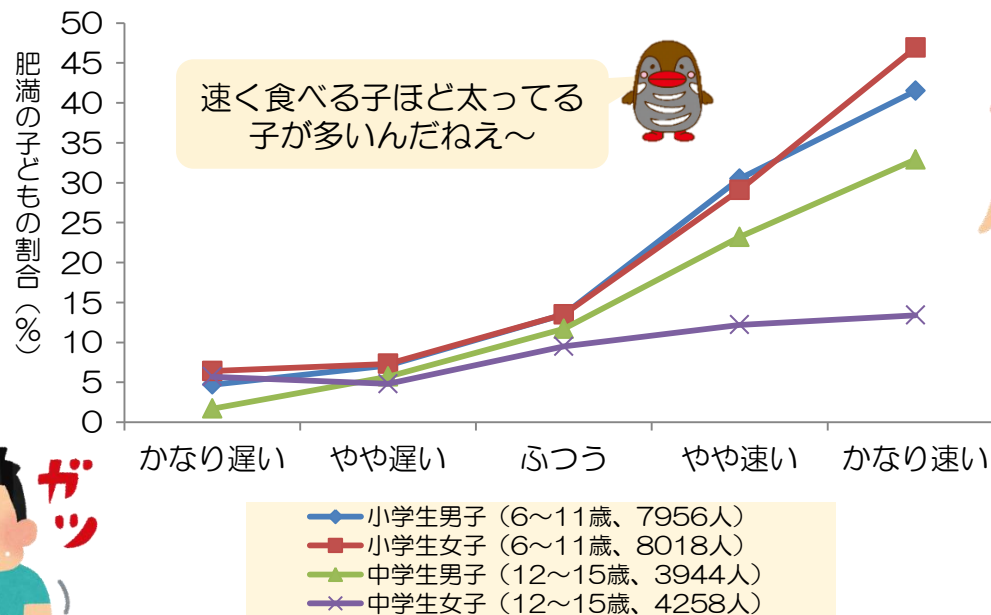
# あっと！子どもたち、食べるの速くないですか？

右の図は、沖縄県の小中学生の子どもたちの食べる速さと肥満に関するデータです。

**食べる速さが速いほど、肥満の子どもが多い**ようです。

速食いや、かまずに丸のみするような食べ方は肥満の原因になります。ゆっくりよくかむことによって、だ液の分泌がよくなり、口の中の病気を防ぎ、消化を助けます。子どものうちからしっかりかんでゆっくり食べるようにしましょう。

沖縄県の小中学生における食べる速さと肥満の子どもの割合の関連



速く食べる子ほど太ってる子が多いんだねえ~



東京大学大学院医学系研究科 佐々木敏教授のスライドを引用改変  
出典 Murakami K et al. J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo). 2012;58(4):247-52.

## ゆい健康プロジェクト キャラクター紹介



### ベニー (紅いも)

名づけ親：仲泊小学校3年生Mくん



食べごろ：10~1月  
豊富な栄養素：  
アントシアニン  
ビタミンA

## しっかりかんで食べるためはどうしたらいい？ おうちの人と一緒に考えよう♪

- 自分の食べる時間をはかってみる。
- 調理のときに素材を大きめに切る。
- 皮つきのまま調理する。
- 食べごたえのある食品（ごぼうなどの根菜類やきのこ類、海藻など）をプラスする。

かむ回数はその食べ物によっておおかた決まります

ほかにどんな方法があるかな？考えたことを書いてみよう！



野菜嫌いなクイッチーを野菜好きへとみちびいていく野菜の妖精。紅いもはスイーツの原料としても人気です。熱を通すと、鮮やかな紫色になります。そのままふかして食べるのもおすすめですよ~！





## ～12月17日（木）のメニュー～

給食1食分の **やさいの量は 92.5グラム**  
**しおの量は 2.3グラム**

牛乳、もちきびごはん、☆沖縄風みそ汁、☆にんじんしりしり、とりのてり焼き

### <沖縄風みそ汁：5人分>

#### <ざいりょう>

- 大根・・・100g
- ポーク・・・30g
- 卵・・・75g
- さんとう菜・・・50g
- ねぎ・・・15g
- 豆腐・・・75g
- 花かつお・・・17.5g
- みそ・・・40g（大さじ2強）



写真：沖縄県栄養士会HPより

さんとう菜（山東菜）は方言で「シロナー」といいます。



#### <つくりかた>

- ① かつおだしをとる。
- ② ポークは短冊切りに、豆腐は食べやすい角切りにする。
- ③ 野菜を洗い、大根は短冊切り、さんとう菜は1cmほどの長さに、ねぎは小口切りにする。
- ④ ①に大根を入れ、煮込む。
- ⑤ 火が通ったら、ポーク、豆腐、さんとう菜を入れる。
- ⑥ みそを溶き入れ、最後に溶き卵とねぎを入れる。



### 今日の給食のポイント

12月末頃から5月頃まで、読谷でもたくさんの人参がとれます。沖縄の家庭料理、「にんじんしりしり」にしました。具たくさんのおいしい沖縄風みそ汁で、野菜をたくさんとり、体を温めて寒さに負けない体をつくろう！

栄養士 仲松先生より



### <にんじんしりしり：5人分>

#### <ざいりょう>

- 人参・・・210g
- 玉ねぎ・・・75g
- にら・・・12.5g
- 卵・・・90g
- ツナ・・・40g
- 塩・・・2.5g（ひとつまみ）
- しょうゆ・・・1.5g（小さじ1/4）
- 油・・・4g（小さじ1）



写真はイメージです



#### <つくりかた>

- ① 人参はしりしりする。玉ねぎは千切りに、にらは1cmほどの長さに切る。
- ② フライパンで油を熱し、人参と玉ねぎを炒める。
- ③ 野菜に火が通ったところで、にらとツナを入れ、塩としょうゆで味をととのえる。
- ④ 溶き卵を入れ、混ぜ合わせる。

### ～コラム～

## 栄養士の仲松先生へインタビュー

Q. 先生の好きなメニューは何ですか？



海藻サラダ、ピビンバ、ラーメン、おでん、納豆みそ、揚げパン

Q. 苦手、またはそれを克服した食べ物はありますか？



私は、子どものころ、レバーが大の苦手でした。ある日、貧血になり、好きなスポーツができないほどに・・・それから、苦手なレバーも食べるようになり、今では苦手克服することができましたよ。

Q. 保護者の皆様へメッセージをお願いします！



保護者の皆さん、子どもの好き嫌いをどうしていますか？  
「苦手なものは、無理に食べさせるのはかわいそうだし・・・」と考えてはいませんか。人間は『12歳までに食べてきたものを一生食べ続ける』といわれるほど、人間の味覚は、子ども時代にどんなものを食べてきたかで決まるのです。苦手な食べ物を子どものうちに克服すると、食の幅が広がり、食べる楽しみにつながります。ご家庭でも、いろんな食べ物にチャレンジさせてください。

## ★ランチョンマットアンケート★

保護者のみなさまへ  
ランチョンマットや給食に関する  
ご意見・ご感想をおきかせください

問1. ランチョンマットの内容について子どもたちと話しましたか？

- |              |               |
|--------------|---------------|
| 1. よく話した     | 2. ときどき話した    |
| 3. あまり話さなかった | 4. まったく話さなかった |

問2. 小学校から配布されたランチョンマットの学校給食レシピを、ご家庭の料理の参考にすることはありましたか？

- |          |            |            |             |
|----------|------------|------------|-------------|
| 1. よくあった | 2. ときどきあった | 3. あまりなかった | 4. まったくなかった |
|----------|------------|------------|-------------|

問3. どのような内容をランチョンマットに載せてほしいですか？  
ご自由にお書きください。

きりとり線



保護者のみなさまへ

今月のテーマ

ランチオンマット12月号



# 子どもの食塩摂取量と減塩のコツ

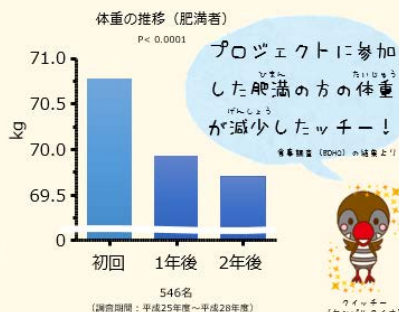
## ★ゆい健康プロジェクトの紹介

「琉球大学ゆい健康プロジェクト：ゆいけん」  
かつて健康長寿ナンバーワンを誇りながら、生活習慣の変化で王座を譲った沖縄県。「琉球大学ゆい健康プロジェクト」は、子どもから大人まで世代を超えたユイマールの力（地域の力）で健康長寿を取り戻すことを目指したプロジェクトです。

ゆい健康プロジェクトは、地域ぐるみで  
また、親子で一緒にできる健康づくりです！



～ゆいけん参加者の体重の変化～



健康長寿のポイントは  
健康な働き盛り世代を増やそう！

## ゆい健康プロジェクト キャラクター紹介



とうがん  
**シブイン (冬瓜)**

名付け親：宮里小学校1年 Tさん

食べごろ：7～8月  
豊富な栄養素：  
カリウム

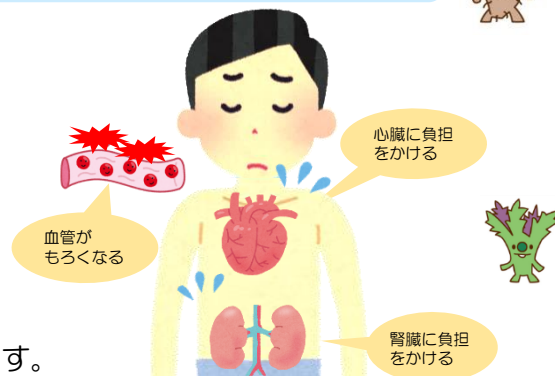
野菜嫌いなクィッチーを野菜好きへとみちびいていく野菜の妖精。栄養素のカリウムには、ナトリウム（塩分）を排泄する役割があり、高血圧予防に効果的です。また、食べごろは夏ですが、冬まで保存がきくことから冬瓜ともよばれます。

## どうして食塩のとりすぎは良くないの？

食塩は、わたしたち人間にとって欠かせないミネラルです。

しかし、とりすぎは高血圧や心臓病、脳卒中、腎臓病を引き起こすことがわかっています。

子どものころから、塩分ひかえめのうす味になれることがとても大切です。



## うす味でもおいしく食べる3つのコツ

～旬・酸・香～

### 旬の食材をつかう！

旬の食材はうま味がたっぷりで、調味料いらず！  
素材の味を楽しめます。



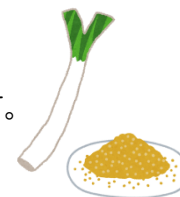
### 酸味をいかに！

酸味は食材のおいしさを引き立てます。ゆず、レモン、すだち、ヨーグルトなどを味付けや具材に使うと、塩分ひかえめでおいしく食べられます。



### 香ばしさ・香りをいかに！

香りのいい食材をとり入れると、塩が少なめでもおいしく食べられます。  
（ゴマ（ゴマ油）、しそ、しょうが、ねぎ、キノコやゆずなど）



また、ゴマ油など油の香味を生かすのも、ポイントの一つです。

## ゆいけんクイズ

体の中の、とりすぎた食塩を外へ出してくれる栄養素はなにかな？

やさいや、かいそう、おイモにたくさん入っているよ！

★こたえはどこかにあるよ！さがしてみてね！

ヒント：カ〇ウ〇

