

2月給食だより

令和4年2月
山梨県立ろう学校

2月4日は「立春」で暦の上では春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

寒い時期にも…水分補給が大切です！

さて、寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか？

冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。



減塩を意識していますか？

食塩（ナトリウム）のとり過ぎは、生活習慣病の原因にな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※。日ごろから「減塩」を意識し、できることから実践していきましょう。

※厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要」
(20歳以上の食塩摂取量の平均値 10.1g、男性 10.9g、女性 9.3g)

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

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

大豆のよさを見直そう！

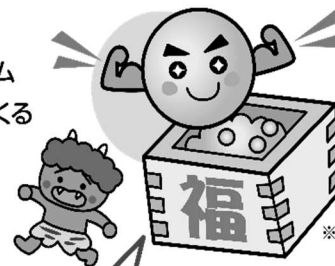


節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体を支えるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。



大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄 …… 貧血予防
- カルシウム・マグネシウム …… 丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1 …… 疲労回復効果
- 食物繊維 …… 便秘予防
- 大豆イソフラボン …… 骨粗しょう症予防
- オリゴ糖 …… 便秘予防
- サポニン …… 抗酸化作用※
- レシチン …… 動脈硬化予防※

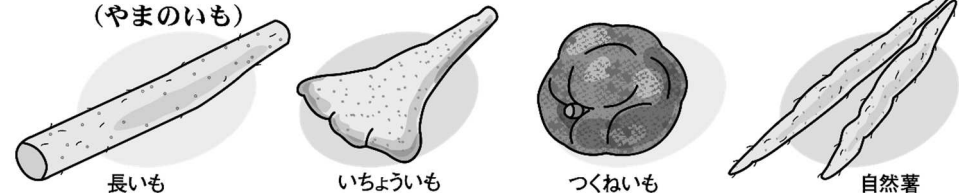


※ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼（病気）を追い出そう！

山いも

(やまのいも)



ヤマノイモ科ヤマノイモ属の植物で、茎や根に似た性質をもつ「担根体」を食用とします。日本で栽培されている山いもの仲間は、大きく分けて山いも、自然薯、だいじょの3種類で、さらに、山いもは形の違いにより、長いも、いちよういも、つくねいもなどに分けられます。じゃがいもやさつまいも、里いもなど、イモ類は通常加熱して食べますが、山いもは生でもおいしく食べられます。すりおろすと粘りが出るのが特徴で、とろろにするほか、揚げ物や練り物のつなぎ、和菓子の原料などに利用され、細切りにするとシャキシャキした食感も楽しめます。消化酵素のアミラーゼを豊富に含むので、胃腸の働きをよくする効果が期待でき、食欲のない時にもおすすめです。