

まゆうしよくだより

板橋区立板橋第一中学校 給食室

令和8年10月号

スポーツの～、食欲の～、読書の～

秋分の日を境に、秋らしくなってきましたね。まだ気温が高い日もあるそうですが、体調を崩さないように気をつけて過ごしましょう。家庭科の授業で健康のために必要な運動、栄養、休養の「健康三原則」という言葉が出てきます。スポーツ（運動）の秋、食欲（栄養）の秋、読書（休養）の秋など、秋は健康三原則にふさわしい季節ですね。

私たちが健康に生活するためには、食べ物から様々な栄養をとる必要があります。いろいろな食べ物をバランスよく食べることが心をかけてみてください。主食・主菜・副菜を意識して組み合わせると、バランスが整いやすくなります。それぞれがどのような役割を持つのかを知り、食事の組み合わせを考えてみましょう。

日本人の主食～米～

新米の季節がやってきました。給食で提供している米も新米に切り替わります。

ごはんの栄養

ごはんは炭水化物（でんぷん）を多く含み、エネルギー源となる食品です。でんぷんには、加熱するとさらっとしているアミロースと、粘りが出るアミロペクチンがあります。ごはん（うるち米）はアミロースを含み、もち（もち米）はアミロペクチンのみなので、もちの方が粘りが強くなります。



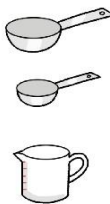
白いご飯に合うおかずって味が濃いかも・・・

おいしく減塩する4つのポイント

食事からの塩分の摂取量を減らすポイントをご紹介します。

1 きちんと計量する

調理をする時は、計量スプーンやカップなどを使って、調味料や食材を正確にはかる習慣をつけましょう。目分量の調理では、気づかないうちに調味料を使いすぎる原因になります。



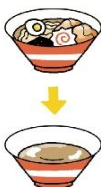
2 調理法や味つけを工夫する

素材やだしのうまみを生かしたり、酸みや辛みを効かせたり、香味野菜を使ったり、油を使った料理でこくをつけたりすると、満足感が高まり、薄味でもおいしく食べられます。



3 食べ方を工夫する

ラーメンやうどんなどの汁は残したり、みそ汁は実たくさんにして食べる回数や汁の量を減らしたり、揚げ物のソースやしょうゆはひかえたりするなど、できることをしましょう。



4 カリウムを含む食品を食べる

カリウムは、野菜、いも、果物などに多く含まれていてナトリウムを排泄しやすくする働きがあります。水にとけやすく、調理によって損失しやすいため、工夫してとるようにしましょう。



「米」という字



「米」の漢字を分解すると「八十八」になります。このことから、米づくりは88回もの手間がかかるといわれています。現在は便利な機械がありますが、それでもたくさんの手間がかかります。農家さんに感謝して、味わって食べましょう。

