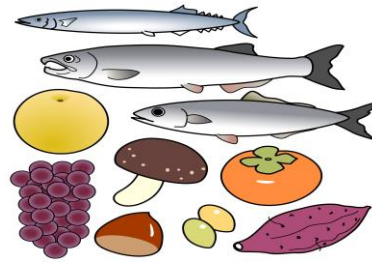


# 9月給食便り

東京でも最高気温が35℃を超える酷暑日が続きましたが、夏ばてしないで充実した夏休みを過ごせたでしょうか。

音楽会や町四チャレンジ検定、学芸会など行事が目白押しので2学期が始まりました。今年も残暑が厳しいようですから、栗なす、トマト、オクラ、かぼちゃ、鮭、いわし、さんま、なし巨峰など旬の食材を使い、栄養バランスのよい給食を提供して児童の健康をサポートしてまいります。

2018年 9月 4日  
町田市立町田第四小学校  
校長 山本 正則  
栄養士 阿部 由布子



## 塩分をとりすぎていませんか？

ナトリウム（塩分相当量）は、人間が生きていくために必要な栄養素です。しかし、とりすぎると高血圧やがんなどのリスクが高まる可能性があります。2016年に発表された日本の成人の1日あたりの食塩平均摂取量は、**男性10.8g、女性9.2g**でした。少しずつ減ってはきているのですが、まだ目標値をこえています。ナトリウムは、調味料のほか、保存性を高めるために加工食品にも多く含まれています。しょうゆやソース、マヨネーズの量をひかえめにし、ラーメンなどのスープは残しましょう。また、酸味や香辛料には塩味を強く感じさせるという特徴があります。しょうゆの代わりにポン酢を使ったり、フライにはレモンやマスタードを添えたりするとよいですよ。

【ナトリウム（塩分相当量）の1日分摂取目標量】

年齢	男性	女性	給食1食分の塩分量
6～7歳	5.0g未満	5.5g未満	2.0g未満
8～9歳	5.5g未満	6.0g未満	2.0g未満
10～11歳	6.5g未満	7.0g未満	2.5g未満
12～14歳	8.0g未満	7.0g未満	2.5g未満
15歳以上	8.0g未満	7.0g未満	

出典 日本人の食事摂取基準（2015年版）

## 身近な食品の塩分量を見てみよう！

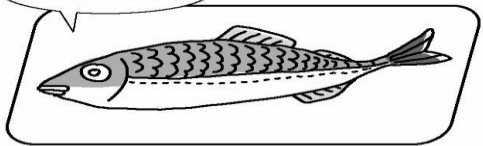
<p>おにぎり（さけ）1個 食塩相当量 約0.8g</p> 	<p>食パン6枚切1枚 食塩相当量 約0.9g</p> 	
<p>みそ大さじ1（18g） 食塩相当量 約2.3g</p> 	<p>しょうゆ大さじ1（18g） 食塩相当量 約2.6g</p> 	<p>中濃ソース大さじ1（18g） 食塩相当量 約1g</p> 

秋はさんまがおいしくなる季節です。塩焼きにしたさんまに添える大根おろしには、しょうゆではなく、お酢やレモン汁をかけると減塩になります。骨つきの魚の食べ方を紹介しますので、きれいに食べられるように練習してみましょう。

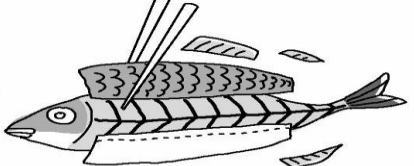
### 魚のほねをきれいにとる3つ！

#### ほねつきの魚の食べ方

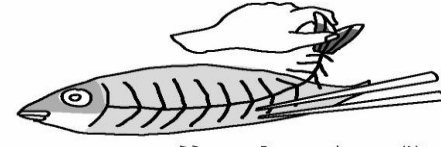
いただきます！



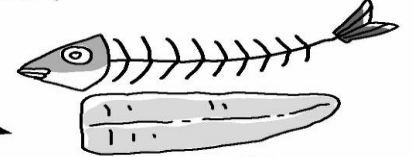
①魚のもりつけは、頭を左がわにおきます。



②魚のせぼねのところを、頭の方からしっぽまでおはしでわりましょう。上下のひれをはずします。わったところから、おはしを入れて身ははずしながら食べます。

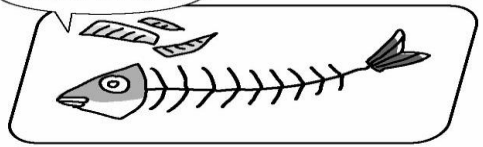


③ほねより上の身を食べて終わったら、右手のおはしで下のおさえ、左手でしっぽをつまんで、ほねをはずしましょう。



④はずしたほねと頭はおさらの向こうがわに置いておきます。それから身を食べてみましょう。

3ちそうさま！



⑤おさらの上のほねをきれいにまとめておきましょう。

れんしゅうあるのみ！  
おうちの人も、骨のついた魚をごはんに出して、おうちで練習する機会を作ってあげてください！

ひっくりかえしたりしないんだよ！

## 栄養士免許取得のために、実習生が3名きます！

9月10日（月）～14日（金）までの5日間、東京家政学院大学 現代生活学部 健康栄養学科の3名の学生が、町田第四小学校で栄養士免許を取得するための実習をします。

実習期間中は、学校栄養士としての職務内容についての講義、児童への食に関する指導、調理室内での調理作業などを行います。

いろいろな学級の児童と一緒に給食を食べますので、どうぞよろしくお願いいたします。

栄養士の活動範囲は、保育園、小学校、中学校、教育委員会、保健所、病院、社員食堂、スポーツ栄養、研究機関など多岐にわたっています。実習生たちが将来どのような道に進むにせよ、小学校での実習がよい経験になるとよいですね。

7月の給食に使用した食材の産地についてお知らせいたします。

野菜については、流水で3回水洗いしてから使用しておりますが、放射能のご心配がある方は、学校に申し出ていただければお弁当の持参も可能です。

## 【7月使用分食材の産地】

食品	産地
米	H 29年産秋田県産 あきたこまち

食品	産地
牛乳	北海道・青森・岩手・宮城・ 山形・埼玉・栃木・群馬・ 千葉・神奈川・静岡・福島 上記の道県より集乳予定

食品	産地
豚肉	群馬・神奈川
とり肉	岩手
卵	栃木

食品	産地
ちりめんじゃこ	鹿児島・インドネシア
めかじき	日本・韓国・台湾
さば	ノルウェー
ハタハタ	鳥取・兵庫
まだい	鳥取・長崎

食品	産地
にんにく	青森
生姜	高知
玉ねぎ	町田・香川
セロリ	長野
人参	千葉・青森
ごぼう	青森
長ねぎ	茨城
冬瓜	愛知
もやし	栃木
ニラ	茨城
大根	青森・北海道
小松菜	茨城・神奈川
パセリ	千葉
きゅうり	岩手・山形
なす	町田・群馬
黄パプリカ	高知
キャベツ	群馬
トマト	町田
えのきたけ	長野
プチトマト	愛知
白菜	長野
赤パプリカ	高知
かぼちゃ	神奈川
かぶ	東京
じゃがいも	町田・長崎・茨城
小玉すいか	群馬・神奈川
美生柑	愛媛
メロン	千葉
りんご	青森

## 【献立紹介】

### さんまのみそ煮（4人分）

さんま	2尾	酒	大さじ1
生姜	薄切り4枚	みりん	大さじ1
長ねぎ	10cm	酢	大さじ1
みそ	大さじ1	砂糖	大さじ1
水	大さじ4		

- ①さんまを半分に切り、内臓を抜いて水洗いする。
- ②長ねぎを4等分に切る。
- ③鍋にみそ、水、酒、みりん、酢、砂糖を入れて火にかける。  
煮立ったらさんま、生姜、長ねぎを入れる。
- ④さんまがかぶるくらいまで水をたす。  
落としぶた、またはアルミホイルをのせる。
- ⑤煮汁がほとんどなくなるまで、中火で煮つめる。

※きれいに骨をとって食べられるように、練習してみましよう。  
圧力鍋で15分加圧すると、骨まで食べられます。カルシウム補給にどうぞ。  
いわしやあじなどでもお試しください。

### ポテトとかぼちゃのチーズ焼き（4人分）

サラダ油	小さじ1/4	塩	小さじ1/4
ベーコン	16g（1枚）	こしょう	少々
玉ねぎ	40g	マヨネーズ	大さじ1
じゃがいも	240g	ピザチーズ	20g
かぼちゃ	100g	パセリ	少々
牛乳	大さじ1	アルミカップ	4枚

- ①ベーコンは短冊切り、玉ねぎはスライス、じゃがいもとかぼちゃは1cm位の角切りにする。
- ②じゃがいもとかぼちゃはゆでる。または電子レンジで加熱する。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、ベーコンと玉ねぎを炒める。
- ④じゃがいもとかぼちゃを加える。牛乳、塩、こしょう、マヨネーズを混ぜる。
- ⑤アルミカップに入れて、ピザチーズとみじん切りにしたパセリをのせる。
- ⑥軽くこげめがつくまでオーブンで焼く。（200℃10分位）

※小さなカップに入れて作ると、お弁当のおかずぴったりに。