



2月

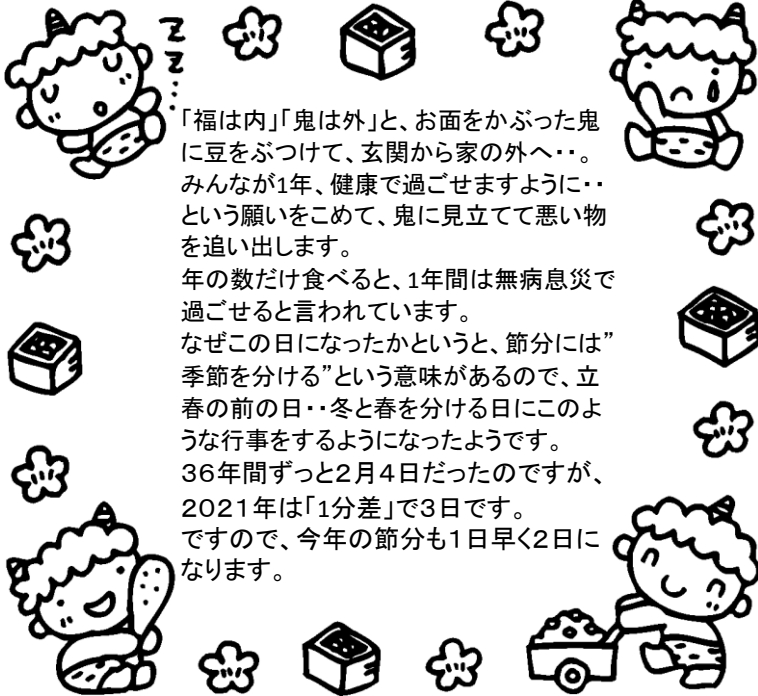
給食だより

令和3年2月1日

釧路市子ども保健部 子ども育成課保育担当

暦の上では2月3日の立春を迎えましたが、北国ではまだまだ厳しい寒さが続き、インフルエンザが流行しています。この時期は、胃腸炎の流行もピークを迎えますので、公立園の調理室でも細心の注意をはらって給食作りを行っています。おうちでも、しっかりした手洗いとうがい予防しましょう。果物や野菜をしっかり食べて、ビタミン補給をすることも大切です。

2月2日 節分(せつぶん)



「福は内」「鬼は外」と、お面をかぶった鬼に豆をぶつけて、玄関から家の外へ…。みんなが1年、健康で過ごせますように…という願いをこめて、鬼に見立てて悪い物を追い出します。年の数だけ食べると、1年間は無病息災で過ごせると言われています。なぜこの日になったかという、節分には”季節を分ける”という意味があるので、立春の前の日…冬と春を分ける日にこのような行事をするようになったようです。36年間ずっと2月4日だったのですが、2021年は「1分差」で3日です。ですので、今年の節分も1日早く2日になります。

絵本で食育

やまこえ のこえ かわこえて



満月の夜遅く、きつねのきつこは山こえ野こえ川こえて、町まで買い物にでかけます。油揚げを百枚買った帰り道、きつこから油揚げを取り上げようとするものが現れますが……。

ページをめくるごとに、リズムよく繰り返される文章が、声に出しても、耳で聴いても心地よくひびきます。読んでもらっている子どもたちも、きつこちゃん達といっしょに、起伏のあるのやまの道を歩いている気持ちになることでしょう…



生活習慣病予防のためにも 子どもの時から『うす味』に慣れましょう

調理に欠かせない『塩』ですが、古くからの保存料でもあり、体にとっても不可欠なものです。過剰に摂取すると、高血圧などの生活習慣病の原因にもなるので、“うす味でおいしく食べる”ことは、生涯にわたり健康に過ごすために、幼いうちからとても大切です。

★減塩のポイント★

- みそ汁は、ダシをとって具だくさんに
- 麺類などの汁は、全部飲まない
- ナトリウムを排泄してくれるカリウムの多い食品も摂る(野菜・いも類・果物など…)
- 香りや風味を利用する(大葉・ねぎ・パセリ・レモン、ゆずなどの酸味、ごまなど)
- しょう油や食塩だけでなく、砂糖も一緒に減らす

右のグラフは、日本人の食事摂取基準の食塩摂取目標量です。健康な成人男性で8g未満、3~5歳児の男児で、成人男性の半分の4g未満となっています。加工食品に含まれる食塩量には、“こんな食品にこれだけ!!”と驚く物もあります。意外に含まれているのが、ソーセージやウインナー、パンなどの加工食品です。パンの種類によっては、脂質が多い物もあるので、コレステロールが高かったり、塩分が高い…という方は、特に気を付けてみましょう。

食塩の摂取目標量

