

2月 給食だより

令和8年2月号
中央区立久松小学校
校長 細山 貴信
栄養士 齊藤佑加子
岡本あずさ

暦の上では春を迎えますが、寒さが一段と厳しい季節となりました。
中央区では2月は「適塩食生活運動」強化月間です。給食では食塩量を減らしても、おいしく感じられるように工夫した「おすすめ適塩メニュー」を提供します。
自分にあった適正な食塩摂取を心がけ、おいしく食事をいただきましょう。



「いつでもどこでも適塩食生活」～ちょっとの工夫でおいしく食べよう

中央区では、2月を「いつでもどこでも適塩食生活」運動の強化月間としています。

「いつでもどこでも適塩食生活」運動とは、食塩量の適正化だけでなく、「塩味(えんみ)を減らす＝味気ない」とならないための調理法や食べ方を理解し、さらにナトリウムの排出を促すカリウムを多く含む、野菜や果物などの食品をうまくとり入れた健康的な食生活につなげるための取組です。



適塩とは？

「自分に合った適正な食塩摂取を心がけ、おいしく食事をすること」です。



食塩のとりすぎには気を付けましょう！

食塩をとりすぎると、高血圧などの生活習慣病のリスクが高まります。高血圧になると、心臓や脳の病気を起こしやすくなります。

毎日の食事の中で、適切な食塩摂取を心がけることが大切です。



	目標値
男性(大人)	7.5g未満
男子(12～14歳)	7.0g未満
男子(10～11歳)	6.0g未満
男子(8～9歳)	5.0g未満
男子(6～7歳)	4.5g未満

	目標値
女性(大人)	6.5g未満
女子(12～14歳)	6.5g未満
女子(10～11歳)	6.0g未満
女子(8～9歳)	5.0g未満
女子(6～7歳)	4.5g未満

1日の食塩摂取目標量は
年齢別に設定されています。



食塩を適切にとる方法

◇学校給食で適塩の味に慣れよう！



学校給食は
栄養計算された
適塩給食です。

◇栄養成分表示を確認しよう！



栄養成分表示1食当たり	
熱量	350kcal
たんぱく質	10g
脂質	15g
炭水化物	40g
食塩相当量	5g

給食メニューについて

【季節の献立：節分】2月3日（火）



今年は2月4日が立春でその前日の2月3日が節分です。給食では「いわしのかば焼き」と大豆を黒糖でからめた「黒糖大豆」を提供します。節分には炒り大豆を年の数だけ食べると1年を健康に過ごせるといわれています。

【かみかみメニュー】2月16日（月）



噛み応えのある「ししゃもの磯部揚げ」を提供します。久松小学校では小魚が苦手な児童が多いようです。頭からまるごと食べられるししゃもには骨や歯の形成に必要なカルシウムやマグネシウムを含ので、成長期の子どもに食べてもらいたい食材です。

【食べよう野菜350】2月17日（火）



「野菜120g入りの生揚げと豚肉のみそ炒め」を提供します。みそ炒めは人気メニューなので、にんじん・はくさい・たまねぎ・もやしと野菜をたっぷり入れて作ります。白いごはんとも相性抜群で、みそ炒めの日は残食量も少なめです。

【地産地消】2月18日（水）



東京都立川市産の柔豚を使用した「柔豚のオレガノソース」を提供します。「柔豚」は柔らかく臭みが少なく、脂質がさっぱりしているのが特徴です。また、肉が冷めても柔らかさを保つ特性があるそうです。

【郷土料理：秋田県】2月19日（木）



秋田県の郷土料理、きりたんぼ汁を提供します。「きりたんぼ」は残り飯をつぶして棒にさして焼いたもののことで、鳥鍋に入れて食べたことが始まりのようです。学校では汁に「きりたんぼ」を入れました。（参照：農林水産省HP）

おすすめ 適塩メニューの日

お楽しみに♪

学校給食の1食分の食塩量は2g前後です。薄味ですがおいしく感じられる工夫を紹介합니다。

2月5日（木）「無塩パンで！きなこ揚げパン」 食塩量：0g

白いごはんには食塩が入っていませんが、パンや麺には食塩が添加されています。今回は食塩が添加されていない「無塩パン」を使用して、人気メニューのきなこ揚げパンを提供します。



2月12日（木）「トマトのうま味で適塩！しぐれ丼」 食塩量：0.9g

トマトにはうま味成分のグルタミン酸を多く含みますので、トマトを入れてしっかり煮込むと少ない食塩量でもおいしく感じるができます。



2月26日（木）「汁を減らして適塩！みそつけ麺」 食塩量：1.5g

外食のラーメンは汁まで飲むと食塩量は約6.5gです。汁を残すのが適塩のポイントですが、残すのは「もったいない！」ので汁を減らして、「つけ麺風」にしました。汁までいただけるメニューです。

