

# 給食センターだより



令和7年  
2月号

☆ おうちの人といっしょによみましょう ☆

釜石市学校給食センター

## 塩分の摂り過ぎに気を付けて 脳卒中を防ごう！

12月～3月まで「釜石市減塩取り組み強化期間」です！

味が濃いと美味しく感じられることが多いですが、塩分を摂り過ぎると高血圧や脳卒中になる可能性が高くなります。

釜石地区では、脳卒中の死亡率が実は高いそうです。脳卒中を予防するためにも、減塩の食生活を心がけましょう。



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

## 防災用の備蓄の食品は十分に足りそうですか？

災害は、いつどのように起こるか分かりません。

災害時にも空腹を満たすことが出来るように、日ごろから災害時に備えた食品を確保しておきましょう。

普段の食品を少し多めに買い置きして、使った分を買い足すことを「ローリングストック」と言います。

2月10日の給食は、缶詰（魚・コーン・豆類）や乾物野菜（切干大根）などのローリングストックの食材を使って作ることが出来るメニューを取り入れた防災給食となっています。

家庭備蓄は「ローリングストック」で！



## 感染症に負けない体をつくろう

風邪などの感染症の予防には、手洗い・うがいの他に、規則正しい生活を心がけることが大切です。

生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、食事は、できるだけ（栄養も量も）バランスのとれた食事をとるようにしましょう。

また、適度な運動はストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



### 風邪のときの食事



エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。



### おあめめの食材



### ☆2月の給食からおすすめレシピを紹介☆

☆☆☆ ジャがいもをおいしく食べられる副菜 『ジャーマンポテト』 ☆☆☆

#### 《作り方》

《材料》 大人4人分

とりひき肉・・・40g  
 ジャがいも・・・200g  
 たまねぎ・・・100g  
 にんじん・・・30g  
 ピーマン・・・20g  
 オリーブ油・・・小さじ1  
 おろしにんにく・・・小さじ1/3弱  
 中華スープストック・・・小さじ1  
 塩・・・0.5g 位（少々）  
 こしょう・・・0.05g 位（少々）  
 ドライパセリ・・・0.2g 位（少々）

- ① ジャがいもは角切りに、たまねぎは半分に切ってからスライスする、にんじんは小さめのいちょう切りに、ピーマンは千切りにする。
- ② ジャがいもとにんじんは下茹でをして、水を切っておく。
- ③ フライパンにオリーブ油とおろしにんにくを入れて、鶏ひき肉を炒める。
- ④ 鶏ひき肉に火が通ったら、たまねぎを加えて炒め、茹でたジャがいもとにんじんも加えて炒める。
- ⑤ ④に中華スープストックと塩・こしょうを入れて、味を調整し、最後にピーマンを入れて軽く炒め、最後にドライパセリを入れて完成。

☆ 味付けに使う調味料の「中華スープストック」は、代わりに「コンソメ」を使ったり、とり肉をベーコンやウィンナーに変えたり、粉チーズ等を加えてもおいしく出来上がります。お好みの味付けのジャーマンポテトを作ってみましょう。