



# 食育だより



令和5年度 No.2 (6月発行)  
潮来市立学校給食センター

6月に入り、ジメジメとした梅雨の季節になりました。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期ですので、より一層、体調管理に努めたいですね。規則正しい生活リズムを心がけることや、食事の前の手洗いは忘れずに！

## 6月は「食育月間」です！

私たちが健康で心豊かな生活を送るためには、日々の健全な食生活の実践と、それを支える持続可能な食環境が重要です。今の、そしてこれからの充実した食生活のために、「食育」について考えてみませんか？

### 「食育ピクトグラム」をご存じですか？

ピクトグラムとは、情報を単純化した絵や図形で示した「絵文字」のようなものです。1960年の東京オリンピックで、世界で初めて本格的に導入されたと言われています。

「食育ピクトグラム」は、食育の取組を子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するために作成されたものです。代表的な12の取組が示されており、家庭での食育にも活用できます。



例えば...

- 1 みんなで楽しく食べよう... テレビを消して、会話をしながら食事をする機会を設ける。
- 7 災害にそなえよう... 非常食について話し合う。
- 9 産地を応援しよう... 地域で作られた食材を選択する。
- 10 食・農の体験をしよう... 家庭菜園で野菜を育てる。
- 11 和食文化を伝えよう... 郷土料理をとり入れる。

食育ピクトグラムを活用したゲーム「食育ビンゴ」をご紹介します。

5種類のビンゴカードを使って、食育の取り組み度がわかるゲームです。出題された取り組みを実践していたら、ビンゴ用紙のピクトグラムに○を付けて、途中でビンゴになっても最後まで続けます。いくつの○がつくでしょうか？みんなで楽しくチャレンジしてみましょう。

農林水産省 HP より

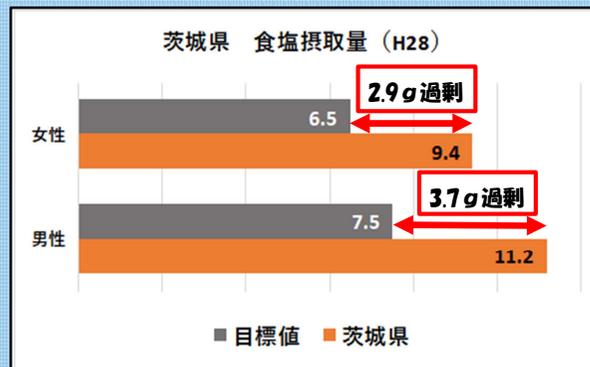


ピクトグラムの詳細は、農林水産省のホームページで



# 健康のために、おいしく減塩 ～いばらき美味しおDay～

県民の生活習慣病の予防を推進するため、減塩への意識啓発を目的に毎月20日が「いばらき美味(おい)しおDay」(減塩の日)として定められました。



平成28年国民健康・栄養調査より  
目標値：日本人の食事摂取基準2020年版

茨城県は全国的にみても、食塩の摂取量が多くなっています。(女性：37位、男性：36位) また、脳血管疾患や心疾患といった、食塩の過剰摂取が影響すると言われている疾患の死亡率も高くなっています。

生涯を通じて健康に過ごせるように、普段から減塩を意識しましょう。

### 疾患ごとの年齢調整死亡率

疾患名	男性		女性	
	( )は全国値	全国順位	( )は全国値	全国順位
脳血管疾患	46.0 (37.8)	42位	24.9 (21.0)	38位
(うち脳梗塞)	21.5 (18.1)	39位	11.4 (9.3)	38位
心疾患	66.0 (65.4)	28位	37.3 (34.2)	34位
(うち急性心筋梗塞)	23.8 (16.2)	42位	9.4 (6.1)	43位

厚生労働省「平成27年」都道府県別年齢調整死亡率より

## 学校給食では、こんな減塩の工夫をしています！

ぜひご家庭での減塩でご活用ください！



- ①だしをしっかりとる... だしは、たっぷりのかつお節で煮出したかつおだしに昆布だしを加えて、しっかりとうま味が出るようにしています。種類の異なるだしを混ぜると、相乗効果でより強くうま味を感じます。
- ②風味や香りを活かす... レモンや酢の酸味、唐辛子等の香辛料、ネギやシソ等の香味野菜の風味、ごま油やゆずなどの香りを活用します。
- ③汁物は、具たくさんに... 汁物は具たくさんにすることで、汁の量が減り、減塩に繋がります。また野菜をたくさん摂ることができるので、野菜不足の解消や野菜に含まれるカリウムの働きによる食塩排泄の促進が期待できます。