



食べてみんな元気

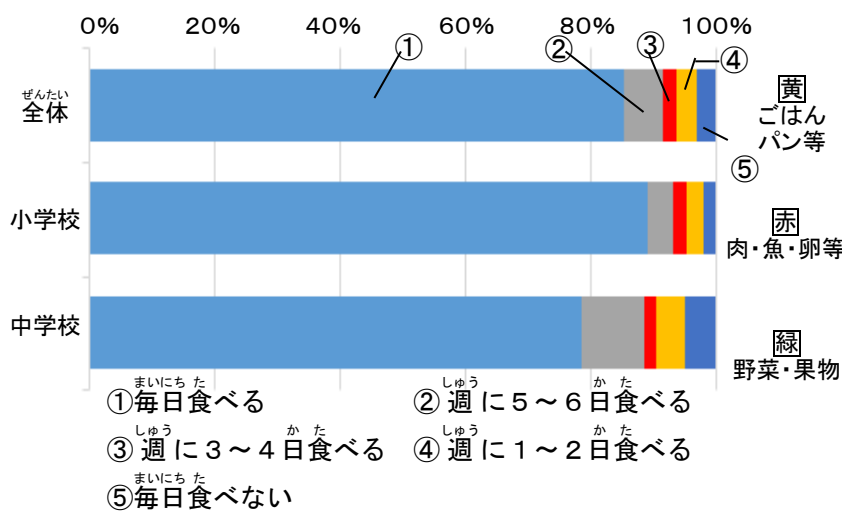
食育だより
令和7年2月号
知立市学校給食センター



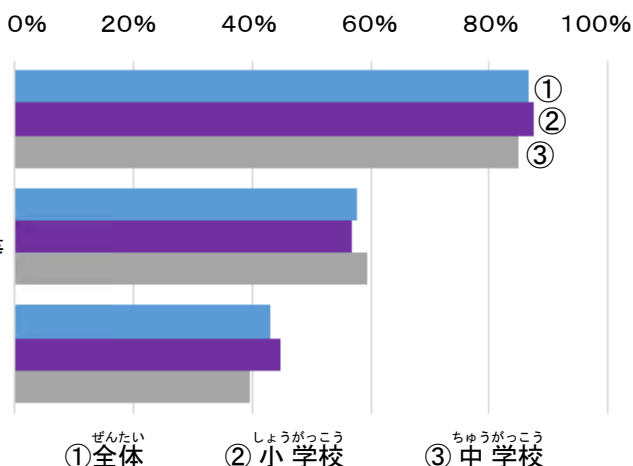
1日の始まりは、朝ごはんから！

毎日、朝ごはんを食べていますか？ 朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源になるので、とても大切です。知立市では、3年に1度、小学校5年生・中学校2年生（抽出）を対象に「食生活・給食アンケート」を実施しています。今年度は実施の年でしたので、その結果の一部を報告します。

毎日朝ごはんを食べていますか



今朝の朝ごはんに食べたもの



朝ごはんを毎日食べている人の割合は、全体で85.4%でした。「ごはん・パン等」は86.8%でしたが、「肉・魚・卵等」「野菜・果物」は40%程度に留まっています。主食だけでなく、色々な食品を組み合わせ、バランスの良い食事ができるように心がけましょう。



朝ごはんを食べると、体温を上昇させたり、脳のエネルギー源になったり、排便を促したりする効果があるって。朝ごはんを食べて、心も体も強くなるって！

食べて学ぶ、2月の行事食の言い伝え

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、現在は、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事食が伝わっています。

イワシ イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭は厄除けとして玄関に飾ります。	大豆 いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。	恵方巻 太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角（恵方＝今年は西南西）を向いて食べるといもので、関西地方の風習が全国に広まりました。
そば 年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。	こんにやく 体の中にたまった砂（不要なもの）を出す「砂おろし」として、こんにやく料理を食べる地域もあります。	お雑煮 お雑煮を食べる地域もあります。



※裏のクイズに挑戦してみるって！

減塩クイズ

ただ正しいのはどっち？

塩をとりすぎて病気にならないように、塩を減らす「減塩」について考えてみましょう。AとB、正しい方を○で囲みましょう。



Q1

塩の量が
少ないのは
どっち？



A



ごはん(茶碗1ばい)

B



食パン(1まい)

Q2

ラーメンの汁は
どうすると
減塩できる？



A



飲み干す

B



残す

Q3

味が足りない時はどっち
をかけると減塩できる？



A



ソース

B



レモン汁

Q4

おやつは
どっちを選ぶと
減塩できる？



A



しょうゆせんべい(3まい)

B



どら焼き(1こ)

Q5

減塩はいつから
始めるべき？



A



子どものときから

B



大人になってから



Q1...A 【ごはん(150g)の食塩相当量は0g、食パン(60g)の食塩相当量は0.7g】

Q2...B 【ラーメンやうどん、そばなどの汁を残すと減塩になる】

Q3...B 【レモン汁など塩を含まないもので味をプラスすると減塩になる】

Q4...B 【せんべい3まい(60g)の塩分は0.8g、どら焼き(90g)の塩分は0.3g】

Q5...A 【病気は長い間にとった食塩が大きく影響するので、子どものときからの減塩の習慣が大事】

