

秋が深まってきました。校庭の木々の葉も色づき、朝夕の冷え込みも増してきました。衣服の調整をこまめにして、早ね早起き朝ごはんの、規則正しい食生活で冬に備えましょう。



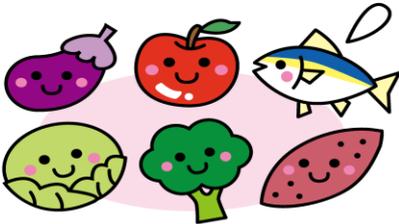
## 給食を通して地産地消の良さを知ろう!

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

### 地産地消の良さとは?



新鮮な旬の味覚を  
味わうことができる



作っている人の顔が  
わかり、安心感が  
得られる



地域内で資金が還元  
され、地域経済の  
活性化につながる



農業が活性化する  
ことで農地が保全され、  
景観の維持や洪水の  
防止につながる



運ぶ距離が短くなり、  
エネルギーやCO2排出量  
が削減でき、環境に優しい



SDGs (持続可能な  
開発目標) の達成に  
貢献できる



### 学校給食に地場産物を活用する効果



地域の産業や食文化への  
理解を深めることができ  
る



食料の生産、流通に関わる人  
びとに対する感謝の気持ちを  
育むことができる



学校と地域との連携・協力  
関係を構築することができる



### 食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか?



直売所や道の駅、スーパーマーケットの地場産物コーナーなどを活用しましょう。地場産物のほか、自分が応援したい地域や被災地の産品を選ぶことは、その産地の生産者を応援することにつながりますね。

# おいしく減塩しよう♪



ナトリウムは、生命活動を維持するために必要な栄養素ですが、慢性的にとりすぎると、生活習慣病の発症や、重症化の可能性があります。将来にわたって健康な生活を送るためにも、減塩を心がけましょう。

## おいしく減塩する4つのポイント

食事からの塩分の摂取量を減らすポイントをご紹介します。

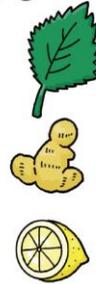
### 1きちんと計量する

調理をする時は、計量スプーンやカップなどを使って、調味料や食材を正確にはかる習慣をつけましょう。目分量の調理では、気づかないうちに調味料を使いすぎる原因になります。



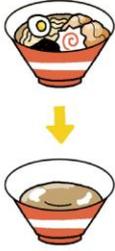
### 2調理法や味つけを工夫する

素材やだしのうまみを生かしたり、酸みや辛みを効かせたり、香味野菜を使ったり、油を使った料理でこくをつけたりすると、満足感が高まり、薄味でもおいしく食べられます。



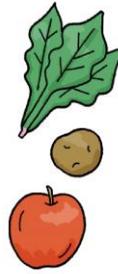
### 3食べ方を工夫する

ラーメンやうどんなどの汁は残したり、みそ汁は実たくさんにして食べる回数や汁の量を減らしたり、揚げ物のソースやしょうゆはひかえたりするなど、できることをしましょう。



### 4カリウムを含む食品を食べる

カリウムは、野菜、いも、果物などに多く含まれていてナトリウムを排泄しやすくする働きがあります。水にとけやすく、調理によって損失しやすいため、工夫してとるようにしましょう。



### 塩分1gってどくらい？

身近な食品に含まれる塩分（食塩相当量）を確認してみましょう。



※食塩相当量は、食品によっても違います。目安としてご活用ください。

## 毎月20日は、いばらき美味しおDay



1日の塩分摂取量(20歳以上)

|       | 茨城県民の現状 | 国の目標量   |
|-------|---------|---------|
| 男性    | 10.9g   | 7.5g 未満 |
| 女性    | 8.9g    | 6.5g 未満 |
| 高血圧の方 |         | 6.0g 未満 |

茨城県総合がん対策推進モニタリング調査(2022)  
 国の目標量: 日本人の食事摂取基準(2020)  
 高血圧の方の目標量: 高血圧治療ガイドライン

茨城県は、生活習慣病に罹る割合が高い傾向にあり、その要因の一つである塩分摂取量も全国平均より多いことから、県民の塩分摂取量を減らす取り組みを推進しています。そこで、毎月20日を「いばらき美味しおday」と決めました。

減塩というと味が薄くて物足りなく感じそうですが、実は工夫次第で美味しく食べることができます。いつもの給食も、いろいろ工夫して減塩しています。今年も11月20日は、「茨城県内全校一斉\*野菜いっぱい茨城美味しお給食」を実施します。旬野菜をたっぷり使用し、黒酢や塩麹、チーズ、のりなど、いろいろな食材の風味を生かして、おいしく減塩した献立にしました。

ぜひご家庭でも、ご家族の健康のために、美味しく減塩に取り組んでいただきたいと思います。

## だいにをたべよう

## りんご

## ~大子町産食材の紹介~



大子町は、県内一のりんごの産地です。今から80年ほど前、茨城県では初めて、大子町でりんごの生産が始まりました。山々のなだらかな傾斜を利用し、盆地ならではの寒暖差のある気候と、樹になったまま完熟させてから収穫する「樹上完熟」が特長の、おいしい『奥久慈りんご』が育てられています。みずみずしくて甘みがたっぷり。今年もおいしいりんごの季節がやって来ました♪  
 故郷自慢の味覚を、感謝していただきましょう。

5日と22日の給食に、大子町産のりんごが登場します♪

出典: 大子町観光協会 奥久慈大子りんご狩りお楽しみガイドHP