

真司's voice

7月7日(水)、こうなん学校給食センターへ給食の検食に行ってきました。地域を回る中で、地域の方はもちろん子どもたちを交えて話をすることもあり、給食の話も話題に上がります。給食は毎日職員による検食が行われ、子どもたちには安全安心な給食を届けていますが、私自身も子どもたちの給食を実際に食してみようと、定期的に給食センターへ訪問しています。

今回は2年ぶりの3回目になりましたが、この日はちょうど七夕。主食の五目ずしと飲み物の牛乳、おかずは生節和えの柚子風味にすまし汁、デザートには七夕星色ゼリーでした。1年に1度の“七夕献立”に子どもたちも喜んでるだろうと感じたところでした。五目ずしは、かちりじゃこが良いアクセントで、ゆのす(柚子酢)

の効いた食が進む味付けでした。すまし汁は、見た目には薄味の感じを受けましたが、食べてみると意外と味もしっかりして



いて、豆腐にかまぼこ、こんにぶにキャベツなど具たくさんでおかずになるお汁でした。デザートも冷たく、全体的に“美味しい”と感じた給食でした。

学校給食はただ食べるだけではありません。これからも、栄養バランスと安全安心のおいしい給食を子どもたちに届けていきたいと思えます。また、子どもたちの意見も聞いて、予算も関係しますが、リクエストメニューの頻度や量にもできるだけ対応していきたいと思えます。

今回の献立の栄養価は小学生で約500kcal、中学生が約600kcalということで、普段食べ過ぎる40～50歳の成人男性にとってもちょうどよいメニューでした。

読書で一息

おすすめの1冊をご紹介します!

コロナ禍の東京を駆ける

稲葉 剛・小林美穂子・和田静香 編



この本は、昨年のコロナ禍での緊急事態宣言下、主に「一般社団法人 つくろい東京ファン」の方たちの活動を記した本です。特に東京でネットカフェから締め出された人たち、区役所によってあまりに違いのある生活保護対応、三密になるため無料低額宿泊所などが適当でなくなった住宅事情などの、まさに悪戦奮闘記です。

著者の一人 和田静香氏のコメント、「コロナ禍のいま、人に寄り添い、人を支え、助け、助けられ生きること。」が印象的でした。

ウィンナーのケチャップ炒め



栄養士のおすすめレシピ

健康対策課 ☎50-3011

〈1人分の栄養価〉エネルギー 137kcal  
たんぱく質:4.0g 脂質:12.3g  
カルシウム:17.0mg 塩分:0.7g

材料 (4人分)

- キャベツ ..... 120g
- 玉ねぎ ..... 40g
- ウィンナー ..... 6本
- サラダ油 ..... 大さじ1
- ケチャップ ..... 大さじ1と1/2

作り方 (4人分)

- キャベツはざく切りにする。玉ねぎは薄切りにする。ウィンナーは斜めに切る。
- フライパンでサラダ油を熱し、ウィンナーを入れて炒める。焼き色がついたら、野菜を入れて炒める。
- ケチャップで味付けをする。

ワンポイント

「小学5年生の朝食作り」のレシピです。簡単に作れるので、夏休みの朝食に作ってみませんか?

香南市健康対策課のYouTubeチャンネルで作り方の動画が見れます。



減塩を心がけていますか?

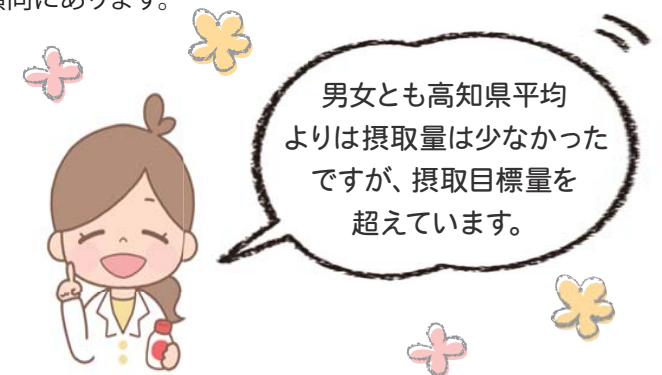


塩分のとりすぎは高血圧の原因となり、循環器疾患のリスクが高まります。1日の食塩摂取目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満、血圧治療中の方は6g未満です。厚生労働省の「令和元年国民健康・栄養調査」によると、国民一人あたりの1日の食塩平均摂取量は、男性10.9g、女性9.3gとなっており、とりすぎの傾向にあります。

香南市、高知県の現状は?

	男性	女性
摂取目標量 (血圧治療中)	7.5g 6.0g	6.5g 6.0g
香南市	8.9g	8.9g
高知県	9.4g	9.1g

令和2年度 特定健診(集団健診)での推定塩分摂取量想定結果(平均)



まずは1日1gの“減塩”から!

濃い味に慣れている人が急に塩分を減らすと、食事が味気なく感じて物足りなくなり、なかなか長続きしません。まずは、1日1gの減塩を目標にし、少しずつ減らしていきましょう。

塩分をとりすぎた時は、塩分を排出する効果のある「カリウム」が多く含まれる野菜や果物、海藻類などを意識してとりましょう。

減塩のポイント

【料理を作るとき】

- だしをとることで旨味アップ
- 香辛料や薬味、酸味をきかせて
- 旬の野菜を食べましょう

【食べるとき】

- 麺類の汁を飲み干さない
- 調味料はかけずに「つけて」食べる
- みそ汁は回数を減らすか具沢山にしましょう
- 塩分の多く入っているものを知りましょう

◎香南市ホームページに「おいしく減塩!ヘルスマイトおすすめ減塩レシピ」を掲載しています。



今年も行こう、今年も行こう、がん検診



定期的ながん検診を受けてよ!

～がん予防シリーズ①～ (全7回)



今、日本人の2人に1人が、一生のうちで一度はがんになるというデータがあります。がんの原因は1つではなく、複数の要因が関連して発生します。がん予防の研究からは、がんになりやすい生活習慣が明らかになっています。誰でも生活習慣を改善することで、がん予防に取り組むことができます。

今回から、国立がん研究センターのがん予防ガイドラインに基づいて、がん予防の5つの健康習慣「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」について、シリーズで説明していきます。

