

# らんちたいむ

令和5年度1月号  
大津市教育委員会



## 感謝して食べよう



大津市食育推進キャラクター  
“おぜんちゃん”

新しい年を迎え、新学期が始まりました。11日から給食も始まります。さて、給食にはたくさんの人々が関わっていることを知っていますか？生産者の方や調理員の方だけでなく、給食を運んでくださる方や学校の配膳員の方も、給食づくりに欠かせません。



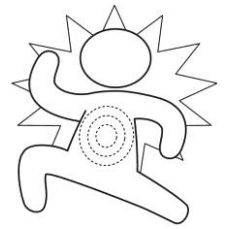
このようにたくさんの人々のおかげで、給食を食べることができています。「いただきます」や「ごちそうさま」の食事のあいさつをきちんとし、給食づくりに関わってくださっているたくさんの人々に感謝の気持ちを伝えましょう。



## 脂質について知ろう



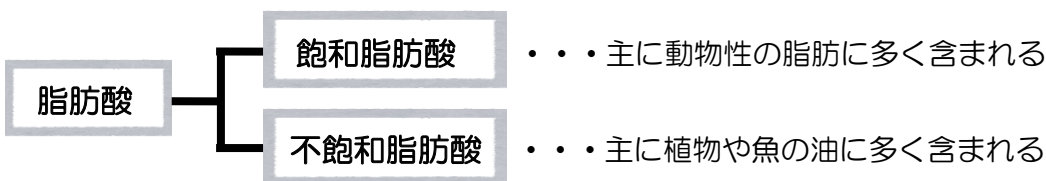
脂質は、体温の維持や細胞膜、ホルモンの成分となるなど、体の中で重要な役割を果たしています。また、糖質やたんぱく質のエネルギーは1gあたり約4kcalですが、脂質は1gあたり9kcalと、少ない量で大きなエネルギー源になります。



### 飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸

脂質を構成している要素である脂肪酸は、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸に分けられます。そのうち、飽和脂肪酸は主に動物性の脂肪に多く含まれ、不飽和脂肪酸は、主に植物や魚の油に多く含まれます。

その中で、飽和脂肪酸の摂り過ぎは、脂質異常症（※1）の要因として知られています。



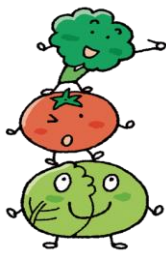
※1 脂質異常症とは、血液中の脂質の値が基準値から外れた状態をいいます。

厚生労働省は飽和脂肪酸から摂るエネルギー摂取量を1日の総摂取エネルギーの7.0%未満という目標量を設定しています。18歳以上を対象とした令和4年度の滋賀県民の栄養素等摂取量の調査結果をみると、7.4%と少し超えており、飽和脂肪酸を比較的多く摂取していることがうかがえます。

飽和脂肪酸は、肉類の脂身や鶏肉の皮、ラード、バターや生クリームなどの乳製品、パーム油、ココナッツミルク、インスタントラーメンなどに多く含まれています。これらの食品は食べ過ぎないように注意し、肉は赤身や皮を取り除いた鶏肉などの脂質の少ないものを選ぶとよいですね。



肉ばかり食べているという方は、魚  を食べる回数や量を増やすよう、心がけましょう。



## 大津市学校給食週間 1月 22日(月)～1月 26日(金)

今年度のテーマ

**感謝して食べよう ～まごは(わ)やさしい献立～**



学校給食週間は、学校給食について理解を深め、食べ物の命や給食を作る人たちに感謝する目的があります。今年度の学校給食週間では、「まごは(わ)やさしい」をテーマとし、それらの食品を使った献立が登場します。「まごは(わ)やさしい」とは、日本の伝統的な食材で、バランスの良い食生活のために取り入れたい食材の7品目の頭文字を合わせた合言葉です。

**ま**め



豆類には、大豆・大豆製品（豆腐、厚揚げ、油揚げ、高野豆腐、湯葉、豆乳、納豆など）や小豆、黒豆、金時豆などがあります。大豆は、体を作るたんぱく質を多く含むことから、畑の肉と呼ばれています。カルシウムなどのミネラルも含まれ、骨を丈夫にするのにも役立っています。

**ご**ま



種実類には、ごま、栗、くるみ、アーモンド、カシューナッツなどがあります。種実類は、葉や根から取り込んだ栄養分を種にぎっしり蓄えているため、栄養価が高い食材で良質の植物性脂肪やビタミン、ミネラル、食物繊維の重要な供給源でもあります。

**わ**かめ



海そう類には、わかめ、昆布、ひじき、もずく、寒天などがあります。海そう類は、カルシウムやマグネシウム、鉄などのミネラルや食物繊維がたくさん含まれているので、骨を丈夫にしたり、貧血を予防したりします。



**や**さい



野菜類には、ビタミンや食物繊維が含まれているので、病気にかかりにくくしたり、おなかの中をそうじしたりして、体に良くないものを外に出しやすくし、体の調子を整える働きがあります。



**さ**かな



魚は良質なたんぱく質を含んでいます。また、魚の油には、DHA や EPA という脂肪酸が含まれており、DHA は脳の働きを良くし、EPA は血液をサラサラにする働きがあるといわれています。



**し**いたけ



きのこ類には、しいたけ、ぶなしめじ、えのきたけ、まいたけなどがあります。乾しいたけに多く含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収を助けて、骨を丈夫にする働きがあります。



**い**も



いも類には、炭水化物や食物繊維、ビタミン C が多く含まれています。炭水化物はエネルギーのもとになる栄養素で、外国では米やパンの代わりにいもを主食とする国もあります。いも類に含まれるビタミンCは、火を通しても壊れにくいことが特徴です。