

給食だより 3月

令和7年度 第12号
社会福祉法人武蔵野会
北町福祉作業所

冬季のオリンピックとパラリンピックが終わり、少しずつ外の気温も上がってきたように感じます。
春の花は優しい色合いのものが多く、季節の変遷を感じるものとして、日本の代表的な花は『桜』。鮮やかなピンク色のものから白っぽく淡い色の物まで楽しめます。



■ 給食で提供している栄養の基準について ■

献立表にはメニューの横に、エネルギー、タンパク質、脂質、塩分と一緒に記載されています。
これらは『日本人の食事摂取基準』というものに基づいて考えられています。
食事摂取基準は5年ごとに内容が変わり、少しずつ現在の世界の基準(WHO等)や日本人向けの基準に合わせていきます。いわゆる栄養士が献立を作成するときに数字を導き出す教科書のようなもの。栄養士が不在の施設でも、献立作成のガイドラインとして用いられます。
食事摂取基準は5年に1回出版され、現在は『食事摂取基準2025年版』を参考にしています。



しよくじせつしゆきじゆん 食事摂取基準

目的 食事摂取基準は、健康な個人または集団を対象として、国民の健康の維持・増進、エネルギー・栄養素欠乏症の予防、生活習慣病の予防、過剰摂取による健康障害の予防を目的とし、エネルギー及び各栄養素の摂取量の基準を示すもの。

現行の「日本人の食事摂取基準（2025年版）」は、令和6年度から開始した健康日本21（第三次）の方針等を踏まえ、健康の維持・増進、生活習慣病の発症・重症化予防に加え、生活機能の維持・向上の観点から、生活習慣病に加えて、新たに骨粗鬆症とエネルギー・栄養素との関連についても記載しています。【出典：厚生労働省】



はる おい やさい あわ
春に美味しい野菜やくだものは淡
くて優しい色のものが多いです。
め み たの
目で見て楽しんでくださいね 🌸



以前からの主な変更点

食事摂取基準は5年に1回改訂されるので、重要なポイントが5年ごとに更新されます。

《2025年版のポイント》

◎骨粗しょう症

2020年版では、高血圧、脂質異常症、慢性腎臓病、糖尿病の項目が取り上げられていましたが、2025年版からは『骨粗しょう症』が新たに取り上げられています。

それに伴ってビタミンDは骨の健康を維持するために重要なことから、目安量の見直しがされています。きのこや魚、卵などに含まれ、私たちが日光にあたることで皮膚からも生成されます。

◎食物繊維

食物繊維は摂取不足が、生活習慣病の発症に関係するという報告が上げられていることから、25g以上/1日の摂取を推奨されています。豆類やいも類、ひじき、りんご、みかん等の1食分で2~3g以上が摂取できます。野菜類にも入っていますので、具沢山の味噌汁を作って食べるのもおすすめです。(塩分の摂りすぎには気を付けてくださいね!!)

■バランスの良い食事を継続するのは難しいですが、旬の野菜を積極的に取り入れた料理などを作って楽しんでくださいね♪

新たまねぎとわかめの和え物

春になると新たまねぎ、新じゃがいも、春キャベツなど普段使っている野菜が甘くて美味しいものが店頭に並びます♪今回は酢の物ですが給食の副菜でも人気のメニューをご紹介します。

もちろん普段使用しているたまねぎでも美味しく作ることができますよ。

■材料(1人分)

- | | | | |
|----------|------|------------|-------------|
| ・新たまねぎ | 60g | } 調味料で和える。 | |
| ・わかめ(乾燥) | 0.5g | | |
| ・かにかま | 15g | | |
| ・調味料⇒酢 | 6g | 砂糖 3g | うすくちしょうゆ 3g |

■作り方

- ①たまねぎは水にさらしておきます。
 - ②わかめを水で戻し、よく絞ります。
 - ③かにかまを割り調味料で和えます。
- ※たまねぎが辛かったら電子レンジ等も使用してみてください。