



# 7月給食だより

令和3年7月  
袖ヶ浦市立学校給食センター

## 「減塩」意識していますか？

「減塩」・・・最近よく聞く言葉かもしれません。減塩とは、食事から摂る食塩を減らすことです。みなさんは、1日にどのくらい食塩を摂っていいか知っていますか。今日の給食だよりでは、そんな減塩のお話をしていきます。

僕は、濃い味が好きなんだ！！どうして、減塩しないといけないの？



日本人は、食塩をたくさん摂り過ぎているんですよ！！千葉県で調べた調査だと、1日に男性11g、女性9.4gも摂っています。（平成27年県民健康・栄養調査）



それって多いの？よくわからないや。



日本人の食事摂取基準（2020年版）では、男性7.5g未満、女性6.5g未満を目標にしています。8～9歳だと5.0g未満、12～14歳だと男子7.0g未満・女子6.5g未満が目標量になっています。



ええ！！そうなんだ。たしかに多いのかも。でも、なんで食塩はたくさん摂ったらいけないの？



食塩は、血液の中に入るとナトリウムという形で働きます。血液の中のナトリウムの濃度は決まっているため、たくさん食塩を摂ってナトリウムが血液中に増えると、水を増やして濃度を元に戻そうとします。そのため、血液量が増えて、心臓から流れる血液が血管を押しやる力の血圧が上がる原因になります。血圧が高い状態が長く続くと、心臓や脳など体の大事なところに負担がかかってしまいます。



そうなんだね。気をつけないといけないんだ。



塩味の感じ方は、普段の食習慣によるものが大きいと言われています。学校給食は、薄味を心掛けていますが、家でも減塩を意識して、家族みんなで健康を目指してくださいね。



きゅうしょく

しょうかい

# 給食メニューのレシピを紹介します

今回紹介するのは、豚汁です。野菜もしっかり食べられますし、真沢山にすると汁の量も減り、減塩になります。薄味のポイントは水分量と調味料の分量を量る事です。具材は、お家にあるもので作ってくださいね。

## 豚汁

### 〇材料 (大人4人分)

- 豚肉 小間切り 100g
- サラダ油 小さじ1
- 清酒 小さじ1
- ごぼう 1/3本 ささがき
- にんじん 1/4本 いちよう切り
- 水 3カップ
- だいこん 2cm いちよう切り
- こんにゃく 1/4枚 ひと口大
- じゃがいも 1個 角切り
- 豆腐 1/3丁 ひと口大
- ながねぎ 1/4本 小口切り
- 和風だしの素 小さじ1/2
- みそ 大さじ2

### 作り方

1. サラダ油で、清酒をふりながら豚肉を炒める。
2. ごぼう、にんじんを加えてよく炒める。
3. 水、だいこん、こんにゃく、じゃがいもを加えて煮込み、あくをとる。
4. 野菜が煮えたら、豆腐を入れ、和風だし、みそで味付けし、最後にながねぎを加える。

☆みそをいれてからは、煮立たせないようにする。

## 夏バテ予防は食生活から!

夏バテとは、夏に起こりやすい『慢性疲労』のひとつです。とくに汗をたくさんかくと、水分不足などで体の中にあるミネラルのバランスが崩れ、これが夏バテの症状を引き起こす原因になります。



時間を決めて  
1日3食  
を食べましょう

夏休みになると、1日の食生活が乱れがちです。食事は1日のエネルギーのもとなので、食事の回数が減ってしまうと、栄養不足になって夏バテしやすくなってしまいます。朝・昼・夕の食事時間を決めて、毎日しっかり食べましょう! 給食を思い出しながら『主食+主菜+副菜』をなるべくそろえた、バランスのよい食事を心がけましょう。

冷たいものの食べすぎや飲みすぎは、胃や腸の働きを悪くしてしまいます。清涼飲料水には、1本に角砂糖4~5個分の糖分が入っているものもあり、とくに炭酸飲料にはたくさんの糖分が含まれ、太りすぎの原因になることもあります。また、満腹感で食欲がなくなってしまうこともあります。夏の水分補給は重要ですが、ふだんは糖分なしの、水や麦茶を飲みましょう。

冷たいものの  
食べすぎや  
飲みすぎ注意

