

3月給食だより



過去の給食だよりを本市のHPで掲載しています。こちらのQRコードからアクセスしてみてくださいね。

令和4年3月

そでがうらしりつがっこうきゅうしょく
袖ヶ浦市立学校給食センター

寒さが少しずつ和らぎ、待ちに待った暖かい春がすぐそこまで来ています。今年度も残りわずかとなりました。今年度の給食だよりは、「減塩」をテーマにお届けしてきましたが少しでも、減塩について興味をもっていただけていたら、うれしいです。今月は、今年度の「おさらい」とし、まとめ号になります。

まとめ どうして減塩をしないといけないの…？

まず減塩とは、食事から摂る食塩を減らすことです。食塩は、血液や消化液の中では、ナトリウムという形で働きます。食べ物の消化を助けたり、細胞を守ったり、体の状態を整える大切な役割があります。ですが、食塩を過剰に摂りすぎてしまうと、高血圧→動脈硬化→脳梗塞、心筋梗塞などの【病気になる可能性】になります。そのため、少しでも減塩を意識していくことが大切です。

●1日あたりの食塩の摂取基準●

	男性	女性
8～9歳	5.0g 未満	5.0g 未満
12～14歳	7.0g 未満	6.5g 未満
大人	7.5g 未満	6.5g 未満



食品にどれだけの食塩などが含まれているか、何を見ればわかるか覚えているかウカ～？

まとめ ○○○○○○を見たことがありますか…？

みなさんは、スーパーやコンビニエンスストアで、お弁当やお惣菜、お菓子などを買う時にあるものを見ていますか？そのあるものとは、【栄養成分表示】です。栄養成分表示とは、市販の食べ物や飲み物のパッケージに記載することが義務付けられているものです。栄養成分表示には、どんな情報がのっているか、など詳しくは10月の給食だよりを読んでみてくださいね。

●栄養成分表示を使って、減塩するポイント●

日本人の食塩摂取源となっている食品の第1位はカップめん、第2位はインスタントラーメンです。また、漬物やパン等があがっています。(国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所より)
ふだんよく使う食品や調味料の栄養成分表示を見て食塩相当量を確認し、選び方や食べ方の工夫でおいしく減塩することができます。

(例) カップめんやインスタントラーメンなどのめん類のスープを半分残した場合…
食塩相当量を約1g減らすことができます。



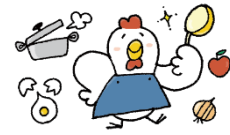
栄養成分表示	
1食(78g)あたり	食塩相当量
カップめん全体	4.7g
めん・かやく	2.4g
スープ	2.5g

ここもチェックしましょう→



まとめ

げんえん どうしたら減塩できる…？



減塩を意識しないといけないことは、わかっているけど…具体的にどうしたらいいの？と思っ
た方も多いと思います。1月の給食だよりでは、減塩のコツについて、調理編・食品編・食べ
方編と紹介しました。今回は、調理編についてもう1つ紹介します。

！塩分×リハリ作戦！

食卓に並ぶすべての料理を薄味にするのではなく、もし主菜の料理がしっかりとした味ならば、
小鉢などの副菜を薄味にするなど、メリハリをつけることで薄味でも満足感を感じられるようになり
ます。

減塩に向いている調理法…炒め物や和え物、揚げ物など

→水分をあまり使わず、食材のうま味を充分に残すことができます。

【例：香りのいい食品を利用した炒め物（カレー粉、しょうが、にんにくなど）

からあげなどの下味を薄くし、衣にカレー粉やごま、青のりなどを混ぜる、など】

減塩にあまり向いていない調理法…煮物、汁ものなど

→水分を多く使い、うま味が逃げてしまいがち…。ですが工夫することで減塩することができます。

【対策：だしパックなどを活用し、だしを効かせる

食材のうま味を利用し、豚汁などの具たくさんのみそ汁にする、など】

★減塩の取り組み方は様々です。食生活を振り返り、出来そうなことから実践してみましょう★

はるやす はやね はやお あさ 春休みも…早寝★早起き★朝ごはん



朝ごはんは、1日の元気の源です。春休みは、進学、進級に向けての準備の期間でもありま
す。早寝・早起き・朝ごはんを心がけて新学期も元気に過ごしましょう。

あさ こうか ……朝ごはんの効果……



あさ 朝ごはんステップアップ 1・2・3

朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加
して、少しずつステップアップしていきましょう。

