

給食だより 12月

令和6年(2024年)11月29日
札幌市立丘珠小学校
札幌市立札幌緑小学校

おいしく楽しく今こそ減塩生活を!

世界保健機関(WHO)は成人の食塩摂取量として5.0g/日未満を推奨していますが、この摂取量に抑ええることは私たち日本人にとって簡単ではありません。伝統的な日本食には醤油や味噌など塩分を多く含む調味料が使われるため、日本は諸外国と比べて塩分摂取量が多い傾向があります。これを踏まえ、厚生労働省は、日本人にとって現実的で継続しやすい目標量として、男性で7.5g/日、女性で6.5g/日を設定しています。

1日あたりの食塩摂取目標量(g)

	1~2歳	3~5歳	6~7歳	8~9歳	10~11歳	12~14歳	15歳以上
男性	3.0未満	3.5未満	4.5未満	5.0未満	6.0未満	7.0未満	7.5未満
女性	3.0未満	3.5未満	4.5未満	5.0未満	6.0未満	6.5未満	6.5未満

文部科学省は、児童生徒の食事調査の結果を参考として、学校給食の基準量を決めています。学校給食を除く、朝食・夕食・間食の合計だけで、1日の摂取量を超えていたことから、減塩を考慮した基準量が設定されています。札幌市の学校給食においても、「おいしさ」と「減塩」を考慮し、小学生2.0g、中学生2.5gを基準としています。

どうして今減塩が大切?

私たちの食生活は、食塩をとりすぎている傾向にあります。

食塩は、とりすぎると血圧(心臓から流れる血液が血管にかかる圧力)が上がり、「高血圧」の原因になります。高血圧の状態が続くと、「脳卒中」や「心筋梗塞」などの病気にかかりやすくなります。また、高血圧は自覚症状がないのも特徴です。気がつかないうちに症状が進み、将来的に重い病気になってしまうこともあります。食塩摂取量が多い食生活を続けていくと、今は体調がよく健康であっても、大人になってから後悔することがあるかもしれません。

子どものうちから薄味を心がけて健康を保つための食習慣を身に付けることが大切です!



実際塩分はどれくらい入っている? (目安量)

塩ザケ甘塩(甘口)
1切れ80g 2.2g

豆腐とわかめのみそ汁 1.5g

しょうゆラーメン 7.1g

ミートソースパスタ 4.5g

チーズトースト 1.2g

ポテトチップス塩味
1袋(60g) 0.6g

ご家庭の食事(朝食・夕食・間食)だけですでに1日の目標量を超えてしまうことも十分考えられます。

学校給食では、味噌汁等はだしを濃くにとって調味料を減らしたり、その他の料理は味の濃さや調味料の量を見直したりして「おいしく減塩」する工夫をしています。また、給食時には「麺料理は麺と具をしっかり食べて、汁は残す」「煮物の汁は飲まないようにする」などの指導をしています。



ご家庭でも「おいしく減塩」を!

- 新鮮な食材を使用し、素材のうま味を生かす。
- だしを上手にとって、うま味を生かす。
- 醤油やソースはかけるのではなく、つけるようにする。
- みそ汁は具を多くして、汁を少なくする
- カレー粉やこしょうなどの香辛料や、しそ・生姜・みょうがなどの香味野菜を使用する。
- レモンやすだち等の酸味を利用する。
- 焼いた香ばしさを生かす。
- 食卓に調味料を置かないようにする。
- 野菜・いも・果物に多く含まれる「カリウム」がナトリウムの排泄を促すため、積極的にとる。



12月よていいこんだて

*牛乳は毎食 200ml つきます。また、天候等の関係で、くだものなど食材が変更になることがあります。

月	火	水	木	金
2 カレーラーメン ごまポテト パイン缶詰 ◆ソフトラーメン/豚肉、清酒、しょうが、にんにく、サラダ油、メンマ、もやし、はくさい、にんじん、玉ねぎ、ほうれんそう、長ねぎ、カットわかめ、小麦粉、カレー粉、カレーうどん、醤油、ウスターソース、白みそ、食塩、黒こしょう、トマトピューレ、りんご、鳥がら、豚骨、煮干し、昆布 ◆フレンチポテト、揚げ油、白すりごま、きび砂糖、食塩	3 シーフードピラフ 白花豆コロッケ 切り干し大根のサラダ ◆米、おおむぎ、バター、ベーコン、むきえび、あさり、いか、白ワイン、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ、サラダ油、食塩、白こしょう、黒こしょう ◆白花豆コロッケ、揚げ油 ◆切り干し大根、まぐろ水煮、にんじん、もやし、きゅうり、白ごま、白みそ、醤油、穀物酢、きび砂糖、ごま油、からし	4 ごはん 肉じゃが 釧路産たらザンギ おひたし ◆白飯/豚肉、大豆水煮、じゃがいも、玉ねぎ、しらたき、にんじん、切り干し大根、さやいんげん、たまごたけ、サラダ油、醤油、てんさい糖、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、本みりん ◆たらザンギ、揚げ油 ◆ほうれんそう、もやし、花かつお、醤油	5 角食 ワンタンスープ たこ焼風天ぷら きなこクリーム ◆角食 ◆ワンタン皮、豚肉、ほうれんそう、もやし、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、サラダ油、醤油、清酒、食塩、黒こしょう、スープ(鳥がら、豚骨、煮干し、昆布、玉ねぎ、にんじん) ◆豆腐入りかまぼこ、小麦粉、ベーキングパウダー、全卵、揚げ油、ケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、きび砂糖、花かつお、青のり ◆豆乳、きな粉、きび砂糖、コーンスターチ、食塩、バター	6 ごはん 味噌けんちん汁 いわしごまフライ 磯和え ◆白飯 ◆鶏肉、豆腐、つきこんにやく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、サラダ油、赤みそ、白みそ、清酒、だし汁(むらあじ、宗田、昆布) ◆まいわし、醤油、清酒、しょうが、小麦粉、全卵、白ごま、黒ごま、パン粉、揚げ油 ◆こまつな、はくさい、切りり、醤油
9 給食週間(～13日) ゆであげスパゲティ シーフードトマトソース フレンチポテト ◆スパゲティ、サラダ油、ベーコン、むきえび、いか、白ワイン、あさり、玉ねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、オリーブ油、パセリ、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、トマト缶詰、ウスターソース、中濃ソース、醤油、食塩、黒こしょう、オレガノ、赤ワイン、鶏がらスープ ◆フレンチポテト、揚げ油、食塩、黒こしょう	10 わかめごはん きのこと汁 味噌味 レバー入りメンチカツ ◆米、おおむぎ、清酒、炊き込みわかめ、白ごま ◆ぶなしめじ、えのきたけ、なめこ、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、油揚げ、サラダ油、赤みそ、白みそ、唐辛子、清酒、だし汁(むらあじ、昆布) ◆レバー入りメンチカツ、揚げ油	11 ごはん 豆腐のトロトロ煮 ししゃも天ぷら 紅まどんな ◆白飯 ◆豆腐、鶏肉、こまつな、長ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、サラダ油、醤油、きび砂糖、清酒、食塩、黒こしょう、かたくり粉、鶏がらスープ ◆カラフトししゃも(子持ち)、清酒、小麦粉、全卵、揚げ油	12 黒コッペパン イタリアンスープ 十勝大豆コロッケ 小松菜とコーンのサラダ ◆黒コッペパン ◆ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、マカロニ、醤油、食塩、黒こしょう、白ワイン、鶏がらスープ、鳥がら ◆十勝大豆コロッケ、揚げ油 ◆こまつな、ホールコーン、白ごま、サラダ油、きび砂糖、穀物酢、醤油	13 根菜のスープカレー 温州みかんゼリー ◆白飯/豚肉、オリーブ油、じゃがいも、揚げ油、ごぼう、にんじん、だいこん、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、サラダ油、トマト缶詰、醤油、食塩、黒こしょう、カレー粉、チリパウダー、オールスパイス、赤ワイン、鳥がら、煮干し、昆布 ◆温州みかんゼリー
16 行事食～冬至～ 肉うどん かぼちゃのいとし煮 みかん ◆ソフトめん/豚肉、油揚げ、つと、にんじん、ほうれんそう、長ねぎ、干しいたけ、たまごたけ、醤油、きび砂糖、清酒、本みりん、穀物酢、唐辛子、だし汁(むらあじ、昆布) ◆西洋かぼちゃ、あずき、きび砂糖、食塩、白玉もち	17 ビビンバ 揚げえびシュウマイ ヨーグルト和え ◆米、おおむぎ、豚肉、焼き豆腐、メンマ、サラダ油、清酒、みりん風調味料、本みりん、トウバンジャン、にんじん、こまつな、もやし、白ごま、長ねぎ、しょうが、にんにく、醤油、きび砂糖、穀物酢、ごま油、唐辛子 ◆えびシュウマイ、揚げ油 ◆みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、ヨーグルト	18 ごはん さつま汁 高野豆腐のフライ あさりの佃煮 ◆白飯 ◆豚肉、さつまいも、豆腐、板こんにやく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、しょうが、サラダ油、赤みそ、白みそ、清酒、唐辛子、だし汁(むらあじ、宗田、昆布) ◆凍り豆腐、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、カレー粉、食塩、小麦粉、白すりごま、全卵、パン粉、白ごま、揚げ油 ◆ごぼう、にんじん、あさり、しょうが、きび砂糖、醤油、清酒、みりん風調味料、本みりん、水あめ	19 横割バンズ オニオンポタージュ イカバーガー りんご ◆横割バンズ ◆ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、食塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ ◆いかバーガー、揚げ油	20 豚丼 味噌汁 からし和え ◆白飯/豚肉、ローズ、黒こしょう、小麦粉、揚げ油、醤油、本みりん、きび砂糖、清酒、しょうが、かたくり粉、グリーンピース ◆キャベツ、油揚げ、白みそ、赤みそ、むらあじ、昆布 ◆焼き竹輪、ほうれんそう、もやし、醤油、きび砂糖、からし
23 しょうゆラーメン きなこポテト みかん ◆ソフトラーメン/豚肉、メンマ、しょうが、にんにく、サラダ油、つと、もやし、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、ほうれんそう、くきわかめ、醤油、清酒、みりん風調味料、食塩、黒こしょう、スープ(鳥がら、豚骨、昆布、煮干し) ◆じゃがいも、揚げ油、きな粉、きび砂糖、食塩	24 クリスマスメニュー ほうれん草ピラフ 照り焼きチキン フルーツカクテル ◆米、おおむぎ、バター、白ワイン、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、にんにく、ホールコーン、サラダ油、黒こしょう、ほうれんそう、食塩、醤油 ◆鶏肉、しょうが、小麦粉、なたね油、揚げ油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、本みりん、かたくり粉、白ごま ◆みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、りんごジュース、上白糖、白ワイン	25 終業式 カレーライス 厚揚げサラダ ◆白飯/鶏肉、黒こしょう、白ワイン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、小麦粉、サラダ油、カレー粉、カレーうどん、ウスターソース、中濃ソース、ケチャップ、醤油、赤ワイン、食塩、オールスパイス、鶏がらスープ ◆厚揚げ、しょうが、清酒、かたくり粉、小麦粉、揚げ油、キャベツ、きゅうり、にんじん、醤油、きび砂糖、穀物酢、ごま油、白ごま	冬 至 今年の冬至は12月21日(土)です。 日本では「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」「長生きする」などと言われています。昔は、冬にあまり野菜がなかったため、夏に収穫後冬まで長く保存しておくことのできるかぼちゃは、貴重な栄養源でした。また、あずきの赤い色には、厄を払う効果があると信じられてきたため、冬至に「かぼちゃのいとし煮」を食べる地域が多いそうです。 給食でも一足早く、16日に登場します。 あずきも給食室で煮て作ります。	

※ししゃも・わかめ・しらす・あさりなどの海産物全般には、小さなかに、えびが混入している場合があります。