

きゅうしょくだより



4月号



平成 31 年 4 月 8 日
札幌市立屯田南小学校

ご入学・ご進級 おめでとうございます！

今年度は74 名の新入生をむかえ、屯田南小学校の1 年が始まりました。全校児童と教職員、あわせて460 食分を作っていきます。子どもたちが健康で元気いっぱい学校生活を送れるよう、安心・安全でおいしい学校給食の提供に努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



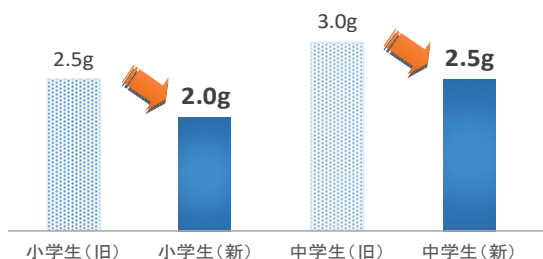
札幌市の学校給食 ～食事内容が変わります～



学校給食のエネルギーや栄養素の量は、文部科学省が「学校給食摂取基準」として定めています。今回、文部科学省の改訂を受け、札幌市でも栄養素量の見直しを行いました。

大きく変わった点は**塩分**についてです。

給食 1 食あたりの食塩相当量



出展：調理のためのベーシックデータ第5版
(女子栄養大学出版部)

給食 1 食当たりのナトリウム（食塩相当量）が今までよりも低くなりました。

札幌市学校給食では、これまでも素材の味を大切に、薄味を心がけてきましたが、よりおいしく減塩ができるように努めます。

★みそ汁などはだしを濃くして、味噌や醤油を減らします。

★ケチャップソースやたれの濃さを見直します。

★魚や肉の下味を見直します。

ご家庭でもいっしょに「おいしく減塩」を！

塩分のとりすぎは、将来的に生活習慣病につながる要因のひとつです。子どもの頃から薄味に慣れるなど、健康を保つための食習慣を身につけることが大切です。

もちろん大人はもっと気をつけていかなければなりません。おうちの味付けも見直して、「おいしく減塩」を進めていきませんか？



○だしを濃いめにとって
うま味をいかす



○みそ汁は具を多くして、
汁を少なめに



○かけじょうゆより、
つけじょうゆ



○レモンの酸味やカレー粉などの
香辛料の辛みを活かす