

令和5年（2023年）9月1日

札幌市立太平南小学校

札幌市立新陽小学校

給食だより No. 7

しお かた き 塩のとり方に気をつけよう！

厳しい暑さが続いていますね。みなさんは減塩をしなければなりません、熱中症対策のために塩をとらなければなりません。塩のとり方を意識して、元気に過ごしましょう。

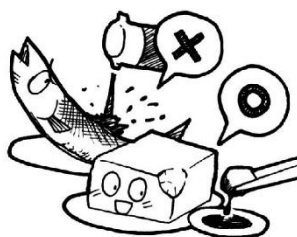
減塩のために、こんなことに気をつけよう

麺のスープは飲み切らない



インスタントのラーメンやうどんを食べるときは、スープや汁を全部飲まずに残すようにしましょう。

「かける」より「つける」



しょうゆやソースは、かけ過ぎないようにしましょう。つけて食べるようにすると量を減らせます。

一度に食べ過ぎない



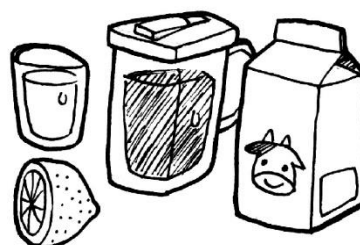
せんべいや塩味のスナック菓子はたくさん食べ過ぎないようにしましょう。

塩について

日本人の一日の塩分摂取の目標値は、成人男性で7.5g未満、女性で6.5g未満、高血圧など治療・予防のためには6g未満となっています。また、WHO（世界保健機構）は、一日5gとしており、世界基準となっています。減塩はどの程度する必要があるのでしょうか。人間が生きていくために必要な塩の量は、たったの1gです。それ以上の塩は、味付けのためや食品を加工するために使用しているもので、健康のためには、なくてもよい量です。ですが、おいしく食べるためには塩が必要です。健康で長生きするための目安が、今の基準となっています。

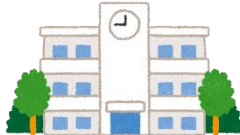
では、熱中症対策のための塩分摂取はなぜ必要なのでしょう。人の体には水分とともにミネラルが散りばめられています。汗をかくと脱水だけでなく、ミネラルが失われ、バランスが崩れてしまいます。水分とともに塩でミネラルを補給すると素早く体内のバランスが整い、熱中症の症状が改善しやすくなるのです。

大量に汗をかいたり、蒸し暑い中での活動で疲労してしまった人は、水分と塩、できれば糖分も一緒にとりましょう。水分補給と適切なミネラル補給で素早く回復し、熱中症にならないようにしましょう。



9月の予定献立

・牛乳は毎日200ccつきます。・◇は加工品です。・果物は市場の状況によって変わる場合があります。
・カラフトししゃもおよび海産物全体に小さなえび・かに・貝類が混入している可能性があります。

月	火	水	木	金
4 ごはん 豆腐のトロトロ煮 ししゃものから揚げ 果物（巨峰） （白飯）（豆腐 鶏ひき肉 こまつな 長ねぎ にんじん しょうが にんにく 油）（子持ちカラフトししゃも）（巨峰）	5 冷したぬきうどん （えび） ポテトグラッセ 果物（梨） （ソフトめん あさり むきえび にんじん しゅんぎく ごぼう 切り干し大根 ひじき 卵 つと 干ししいたけ ほうれん草 長ねぎ）（じゃがいも バター 牛乳）（梨）	6 たきこみいなり 味噌汁 さんまスパイ揚げ （胚芽精米 麦 油揚げ にんじん 干ししいたけ ひじき 白ごま 焼きのり）（じゃがいも 塩わかめ 長ねぎ）（さんま しょうが にんにく）	7 ごはん ピリカラすき焼き 道産にしんフライ しょうが和え （白飯）（豚肉 焼き豆腐 しらたき 玉ねぎ 白菜 長ねぎ たもぎ だけ 白すりごま ごま油 にんにく しょうが りんご）（道産にしんフライ◇）（ほうれん草 白菜 しょうが）	8 横割リバンズパン かぼちゃのポタージュ レバー入りメンチカツ Fe スライスチーズ （横割リバンズパン）（ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ セロリ パセリ バター 牛乳 豆乳 チーズ）（◇レバー入りメンチカツ◇）（スライスチーズ 鉄入り）
11 ごはん □道産子汁□ チキンクラッカー揚げ のりとあさりの佃煮 （白飯）（じゃがいも 玉ねぎ にんじん こまつな しょうが にんにく ホールコーン ベビーホタテ ほたて バター）（鶏肉 卵 クラッカー）（あさり しょうが もみのり ひじき）	12 パスタ ミートソース 青のりポテト （ソフトパスタ 豚肉 大豆水煮 玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリ にんにく 油 パセリ）（じゃがいも 青のり）	13 小松菜ピラフ サケフライ フルーツサワー （胚芽精米 麦 バター ベーコン にんじん 玉ねぎ にんにく ホールコーン 油 こまつな）（◇サケフライ◇）（みかん缶 バイン缶 黄桃缶 なし缶 夏みかん缶 ヨーグルト）	14 ごはん スンドゥブチゲ ひじき入り春巻き ナムル（小松菜） （白飯）（豆腐 豚肉 しょうが にんにく ごま油 あさり にんじん 玉ねぎ えのきたけ にら）（◇ひじき入り春巻き◇）（こまつな もやし にんじん ごま油 白ごま）	15 黒コッペパン レタス入りミネストローネ 白身魚フライ 黄桃缶 （黒コッペパン）（ベーコン じゃがいも 玉ねぎ にんじん レタス マカロニ トマトダイス缶 セロリ）（真だら 卵）（黄桃缶）
18 敬老の日 	19 しょうゆラーメン シナモンポテト 果物（早生みかん） （ソフトラーメン 豚肉 メンマ しょうが にんにく 油 つと もやし 玉ねぎ にんじん 長ねぎ ほうれん草 茎わかめ）（さつまいも）（早生みかん）	20 ラム肉のピラフ コーンフライ あさりのサラダ （胚芽精米 麦 バター ラム肉 にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン 油）（◇コーンフライ◇）（あさり しょうが きゅうり キャベツ にんじん 油 ごま油 白ごま）	21 ソースカツ丼 味噌汁 パイン缶 （白飯 豚肉 卵 キャベツ）（豆腐 こまつな えのきたけ）（パイン缶）	22 ロールパン ワンタンスープ 塩 釧路産たらフライ とうもろこし （ロールパン）（ワンタン皮 豚肉 にんじん ほうれん草 もやし メンマ 長ねぎ しょうが にんにく 油）（◇釧路産たらフライ◇）（とうもろこし）
25 振替休業日 	26 五目うどん 枝豆 ごまだんご（塩） （ソフトめん 鶏肉 油揚げ つと にんじん ほうれん草 ごぼう 長ねぎ 干ししいたけ たもぎだけ）（枝豆）（白玉もち 黒すりごま）	27 シーフードピラフ 揚げハンバーグ 果物（早生みかん） （胚芽精米 麦 バター ベーコン むきえび あさり たんざくいか 玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ）（◇ハンバーグ◇）（早生みかん）	28 スープカレー フルーツミックス （白飯 鶏肉 にんにく オリーブ 油 じゃがいも かぼちゃ さやいんげん ぶなしめじ 玉ねぎ セロリ りんご しょうが にんにく 油 ホールトマト缶）（みかん缶 バイン缶 りんご缶 黄桃缶 なし缶）	29 ツイストパン あさりのチャウダー ストロポテトサラダ 果物（プルーン） （ツイストパン）（あさり ベーコン じゃがいも 玉ねぎ にんじん パセリ バター 油 牛乳 豆乳 チーズ）（ロースハム キャベツ きゅうり ホールコーン じゃがいも 白ごま）（プルーン）

8/28-9/15の間、栄養教諭の勉強のため、新陽小学校に実習生が来ています。

11（月）は実習生が考えた道産子汁が登場します。北海道の食材をつかった、北海道らしいオリジナルの汁物です。お楽しみに♪

