

給食だより



あつべつ

食育だより

令和2年(2020年) 3月16日(月) 発行
札幌市立青葉小学校 札幌市立もみじの丘小学校
(資料作成～厚別区内小中学校栄養士)

《塩分チェックで食生活を振り返りましょう》

あなたの塩分チェックシート

各項目の当てはまる点数にチェックして、合計点を計算し食塩摂取状況を把握しましょう。

当てはまるものに○をつけ、
最後に合計点を計算してください。

		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2～3回/週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2～3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2～3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？		よくかける(ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？		全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？		ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？		ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？		濃い	同じ		薄い
食事の量は多いと思いますか？		人より多め		普通	人より少なめ
○をつけた個数		3点 × 個	2点 × 個	1点 × 個	0点 × 個
小計		点	点	点	0点
合計点		点			

チェック✓	合計点	評 価
	0～8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
	9～13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
	14～19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
	20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

減塩は、高血圧の予防や血圧の管理の効果があります。

食塩のとり過ぎは、高血圧を引き起こし、脳血管疾患や心疾患、腎臓病などの原因になります。日本での高血圧疾患の患者数は1000万人に上ります。

血圧は歳をとってから急に上がるものではありません。早い時期から食塩摂取量を少なくすることで、加齢による血圧上昇を抑え、高血圧を予防することができます。

まずは、自分の食生活を振り返り、塩分摂取の傾向をチェックしてみましょう。

(「あなたの塩分チェックシート」
製鉄記念八幡病院ホームページより)



《家族みんなで減塩生活》

減塩は一人でできるものではありません。例えば、乳幼児は自分で塩分摂取量に注意することは難しいため、親がコントロールする必要があります。しかし、親が濃い味を好んでいると、子どもも似たような嗜好になる可能性があります。血圧が気になってから減塩食を始めても、味の濃い食品が食卓に上がり続けていたら、つい手が伸びてしまうものです。減塩の心がけは、家族みんなで取り組むことが大切なのです。

予定献立(3/2~3/24)

分散登校に関わる変更版

青葉小

月	火	水	木	金
2日～6日 臨時休業				
9日～13日 臨時休業				
16 ごはん カレーライス 小松菜と ベーコンのサラダ 白米・豚肉・じゃがいも・セロリ・人参・りんご・ 玉ねぎ・生姜・にんにく・小麦粉・カレールウ・ サラダ油・ベーコン・小松菜・もやし・ごま	17 赤飯 けんちん汁 鶏肉の照り焼き アイスクリーム もち米・小豆甘納豆・黒ごま・豆腐・鶏肉・ごぼう・ 人参・大根・長葱・つきこんにゃく・鶏肉・生姜・ 片栗粉・小麦粉・菜種油・醤油・牛乳・生クリーム・ 脱脂粉乳・水飴・無塩バター	18 赤飯 けんちん汁 鶏肉の照り焼き アイスクリーム もち米・小豆甘納豆・黒ごま・豆腐・鶏肉・ごぼう・ 人参・大根・長葱・つきこんにゃく・鶏肉・生姜・ 片栗粉・小麦粉・菜種油・醤油・牛乳・生クリーム・ 脱脂粉乳・水飴・無塩バター	19 卒業証書授与式 	20 春分の日 
1・3・5年・みのり 登校日	☆卒業お祝い献立 2・4・6年登校日	☆卒業お祝い献立 1・3・5年・みのり 登校日		
23 ごはん 和風そぼろごはん 味噌汁 ちくわの磯辺揚げ 白米・鶏肉・豆腐・切干大根・干し椎茸・ひじき・ 生姜・ごぼう・人参・味噌・ごま・厚揚げ・小松菜・ たまご茸・味噌・ちくわ・小麦粉・卵・青のり・ 菜種油	24 コッペパン クリームシチュー カレー風味 日本海産ホッケフライ 小松菜サラダ 豚肉・玉ねぎ・小麦粉・バター・牛乳・スキムミルク・ チーズ・豆乳・人参・じゃがいも・カレールウ/ ほっけ・小麦粉・パン粉・菜種油・小松菜・春巻・ ハム(卵)・ひじき・ごま油	25 修了式 離任式	 卒業 おめでとう 6年生には卒業バイキング給食 を計画していましたが実現できず 残念です。楽しみにしていたみな さんには大変申し訳ない気持ちで いっぱいです。	
2・4年登校日	1・3・5年・みのり 登校日			



**卒業
おめでとう**

6年生には卒業バイキング給食を計画していましたが実現できず残念です。楽しみにしていたみなさんには大変申し訳ない気持ちでいっぱいです。

せめて、お祝いの献立は全校で同じものを食べて欲しいと思い、17日の献立を変更しました。お祝いの気持ちをこめて赤飯を作ります。

給食をはじめ、青葉小学校で楽しく過ごした時間が、これから先、長い人生を歩んでいくみなさんを支える、良い思い出になってほしいと願っています。





☆牛乳(200cc)は毎日つきます。
☆市場の状況等により使用する食材を変更する場合もあります。

☆給食で使用する主な食材を掲載しています。調味料など少量のものは表示しないこともあります。

(献立材料欄の／は献立の区切りです。)

★海産物全般(カラフトししゃも、塩わかめ、しらす干しなど)には、えび等の甲殻類が混入していたり、付着していたりする可能性があります。

★かれいから揚げなど、魚を丸ごと食べるものについては魚卵の混入の可能性があります。