

# きゅうしょくだより

## 子どものころからの減塩、なぜ必要？



札幌市の学校給食における食塩相当量は小学生は2.0gです。

基準を決めるにあたり、文部科学省が参考にした児童生徒の食事調査（平成26年実施）では、学校給食を除く「朝食・夕食・間食」の合計だけで1日の目標量（例：小学3年生男子 5.5g未満／女子 6.0g未満、中学2年生男子 8.0g未満／女子 7.0g未満）を超えていました。

塩分を過剰に摂取すると生活習慣病の発症や重症化につながる要因になります。高血圧やそれに伴う循環器疾患、胃がん等のリスクに深く関係します。減塩を意識することにより、このリスクを減らすことが期待されています。子どものころから薄味に慣れることが大切になります。

### 減塩するためにできること

**調理編**  
chouri-hen

## 減塩

**行動編**  
koudou-hen

**味噌汁は 具を多く＋汁を少なく**

塩分濃度は0.8%以下を目標に!!  
だしの「うま味」を効かせて薄味に…

**「焼く」「揚げる」など 香ばしさを取り入れる**

煮物よりも塩分を抑えられる!!

**畜肉加工品・魚練製品等 の塩分量も気にしよう**

加工品の塩分量も確認しましょう。

**栄養成分表示を 見つけよう**

エネルギー	XX kcal
たんぱく質	XXX g
脂質	XXX g
炭水化物	XXX g
食塩相当量	XX g

箱の横や容器のウラ面をチェック!!  
賢い買い物「減塩」につながる。

**和え物は水分を切ってから 調味料で和える**

水分で味が薄まるのを防ぐので 少しの調味料でも味がしっかり!!

**「しょうゆ」のかわりに 「ポン酢しょうゆ」を使う**

塩分控えめな調味料を選択!!

**おやつは「小分け」 少ない方を選ぶ**

袋ごと習慣に改革を!!

**麺の汁は飲まない**

まずは「半分」残すところから。

**香辛料や香味野菜を 上手に活用する**

とうがらし、こしょう、わさびなどの スパイスや、しそなどの香味野菜は 素材の味を引き立たせる!!

**レモンやゆずなどの しぼり汁や酢を活かす**

果汁の風味と爽やかさをプラス!!

**味は「表面」につける 塩味はからめるだけ**

焼き漬け⇒照り焼きにシフト!!

**調味料は「かける」よりも 皿にとって「つける」**

無意識にたくさんの調味料を 使ってしまうことを防止!!

給食へのあつい気持ちを書こう!



12月2日～6日は年に1度の給食週間です。

今年の給食週間では ①リクエスト給食 ②調理員さんへお手紙を書こう ③給食クイズ の3つの企画を予定しています。リクエスト給食では、事前に子どもたちと先生に調査を行い、ランキングが1位だった料理が登場します。裏面の よていこんだて で 太字 にしているのを見てくださいね!

# 12月 よていこんだて

月	火	水	木	金
<b>2</b> わかめごはん みそ汁 (小松菜・厚揚げ) <b>ザンギ</b>	<b>3</b> カレーライス 厚揚げサラダ	<b>4</b> 揚げパン(シナモン) イタリアンスープ 白身魚のハーブ焼き	<b>5</b> ご飯 豆腐のトロトロ煮 ししゃも天ぷら 温州みかんゼリー	<b>6</b> パスタミートソース フレンチポテト



## 給食週間



<b>9</b> ほうれん草ピラフ レバー入りメンチカツ バナナ	<b>10</b> ご飯 けんちん汁 いわしのごまフライ 磯和え (小松菜・白菜)	<b>11</b> 黒角食 ワンタンスープ(醤油) たこ焼き風天ぷら きなこクリーム	<b>12</b> ご飯 肉片湯 ひじき春巻 おかかふりかけ	<b>13</b> 味噌ラーメン きなこポテト <b>紅まどんな</b> 
---	--	--	--	---

<b>16</b> シーフードピラフ 十勝大豆コロツケ 切り干し大根のサラダ	<b>17</b> ご飯 肉じゃが 揚げえびしゅうまい おひたし (ほうれん草・もやし)	<b>18</b> コッペパン チキングラタン 道産にしんフライ コールスローサラダ	<b>19</b> 根菜のスープカレー フルーツカクテル	<b>20 4年給食なし</b> 肉うどん かぼちゃのいとこ煮 みかん  冬至献立
---	---	--	------------------------------------	--

<b>23</b> ビビンバ 釧路産たらザンギ ヨーグルト和え	<b>24</b> ご飯 さつま汁 高野豆腐のフライ あさりの佃煮	<b>25 終業式</b> イカバーガー (横割りバンズ/イカバー グ(照り焼きソース)) オニオンポタージュ パイン缶詰	<b>よい冬休みを…！！</b> 
--	---	--	--

※牛乳(200mL)は、毎日つきます。

※食材・くだものは流通状況により変更になることがあります。また、海産物全般について、甲殻類を捕食していることから小さなかに、えびが混入している場合があります。あらかじめご了承ください。

※詳しい食材表が必要な場合は、学校まで御連絡ください。

## おいしく食べよう！旬図鑑 vol.5 紅まどんな

12/13に登場予定!

「紅まどんな」は愛媛県で生まれた、「南香」と「天草」という2種類を交配させたオリジナル品種です。とても薄くてやわらかい外皮とじょうのう膜(薄皮)を持ち、果肉もゼリーのようになめらかで果汁たっぷりです。とても甘く見た目も美しいことから贈答用にもなる高級柑橘です。お楽しみに!