

# 10月 きゅうしょくだより

令和4年9月30日(2022年) 札幌市立北陽小学校 札幌市立新川小学校



## おいしく減塩！その理由は…

日本人に多い心筋梗塞や脳卒中などは、循環器系の病気で、命にかかわる状況が突然起こることがあります。この病気の危険性を高めるのが高血圧といわれ、塩分の摂り過ぎが血圧を上げる原因であることが知られています。さらに、食塩摂取量とがんとの関係も明らかになり、塩分の摂り過ぎががんの原因になることもいわれています。これらの病気を予防するために、適量な塩分摂取をすることが大切です。日本人の目標とする1日の食塩摂取量は、男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満とされています。

## 調味料以外の減塩ポイント

調味料を上手に使用するのはもちろんですが…

### 1. 料理をひと工夫

- ・新鮮なものや旬の食材を使う
- ・うま味(だし)を利用する
- ・薄味を補う食品を使う  
(香味野菜・スパイス・ハーブ・薬味をきかす)
- ・酸味のあるものを活用する  
(酢やレモン汁などの酸味を上手に使う)

一口メモ：食品の栄養表示に「ナトリウム」と書いてあったら  $\text{ナトリウム (mg)} \times 2.54 \div 1000 = \text{食塩相当量 (g)}$  で計算できます。

例：ナトリウム 400 mg ならば食塩相当量は 1 g です。

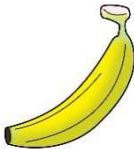
### 2. カリウムを多くとる

カリウムは、ナトリウムを尿とともに排泄してくれるミネラルです。(カリウム 300～400 mg で食塩相当量 1 g が排泄されます。) カリウムの多い野菜、果物、海藻などをたっぷりととりましょう。

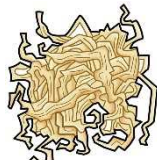
#### カリウムが多い食品



ほうれん草 1/4 束  
400 mg



バナナ 1 本  
430 mg



切干大根 10 g  
350 mg



ひじき 5 g  
220 mg

### 3. 食べ方を工夫する

- ・麺は、汁を飲まない。(うどんは、製造中に食塩が入るため特に注意が必要です。)
- ・食卓では、容器から直接調味料はかけず、小皿にとってつける。
- ・漬け物は、たくあんよりも浅漬けにする。

## 減塩をすることで…

ごはんの食べすぎがなくなる

濃い味付け子どものうちから色々な味覚にふれることは大切です。

素材本来の味を楽しむ

子どものうちから色々な味覚にふれることは大切です。給食でもできる限り薄味を心がけています。

健康寿命が延びる



第43回

# 学校給食展

きゅうしょくだより「きょうりゅう」  
食べる楽しさ大切さ  
もどりん

牛乳

とき **10月29日(土)**  
11:00～18:00

ところ **札幌駅前通地下歩行空間  
北1条イベントスペース**

- 写真・パネル展示
  - ・札幌市の給食・各区の学校給食
  - ・フードリサイクルから生まれた札幌給食
- 給食実物の展示
  - ・食糧の節約裏切り・北海道の農産物と料理
  - ・給食の歴史と未来を語るパネル
- スライドショー
  - ・給食の歴史・未来を語るパネル
  - ・給食の未来を語るパネル

主催／札幌市学校給食推進委員会 <https://s-eiyou.com> 共催／公益財団法人 札幌市学校給食会

後援／札幌市教育委員会・札幌市小学校長会・札幌市中学校長会・札幌市PTA協議会・公益財団法人 北海道学校給食会・札幌市農林水産委員会

# 10月の予定こんだて

| 月                                                                                                              | 火                                                                                                                                                                                                  | 水                                                                  | 木                                                                               | 金                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3</b> 613kcal<br>ゆであげソーフト トマトソース<br>厚揚げサラダ<br>フルベリーゼリー                                                      | <b>4</b> 613kcal<br>サーモンピラフ<br>パー入りメチカツ<br>くだもの                                                                                                                                                    | <b>5</b> 615kcal<br>かき揚げ丼<br>みそ汁<br>酢のもの                           | <b>6</b> 612kcal<br>ハンバーガー<br>かぼちゃポタージュ<br>ほうれん草とコーンのサラダ                        | <b>7</b> 620kcal<br>ごはん<br>すき焼き<br>いわしのスパイス揚げ<br>くだもの                           |
| パセリ・パセリ・パセリ・えび・いか・あさり・玉ねぎ・人参・セリ・にんにく・小麦粉・トマト缶／厚揚げ・しょうが・片栗粉・小麦粉・キャベツ・きゅうり・人参・白ごま／フルベリーゼリー                       | 米・大麦・バター・鮭・玉ねぎ・コーン・マッシュルーム・パセリ／パー入りメチカツ／柿                                                                                                                                                          | えび・あさり・さくらえび・玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・ひじき・切干大根・小麦粉・卵・片栗粉／凍り豆腐・小松菜／きゅうり・わかめ・春雨 | パセリ・パセリ・パセリ・かぼちゃ・玉ねぎ・セリ・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・マッシュルーム／ほうれん草・コーン・白ごま             | 豚肉・焼き豆腐・しらたき・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・たまご茸・宇焼麩・春菊・干し椎茸／いわし・しょうが・にんにく・片栗粉・小麦粉／梨                |
| <b>10</b><br><b>スポーツの日</b><br> | <b>11</b> 604kcal<br>栗ごはん<br>みそ汁<br>ぶりの南部揚げ                                                                                                                                                        | <b>12</b><br><b>札幌研修(短縮4時間)</b><br><b>6年生修学旅行</b><br><br>給食はありません。 | <b>13</b> 650kcal<br><b>6年生修学旅行</b><br>背割コッペ<br>チンゲン菜のスープ<br>チリコンカン<br>フルーツミックス | <b>14</b> 660kcal<br><b>6年生臨時休業日</b><br>ごはん<br>豆腐のトロトロ煮<br>ひじき春巻き<br>もやしのカレー和え  |
|                                                                                                                | 米・大麦・日本栗・油揚げ・人参・しめじ・干し椎茸／厚揚げ・小松菜／ぶり・小麦粉・卵・白ごま                                                                                                                                                      |                                                                    | パセリ・チンゲン菜・春雨・コーン／豚肉・手羽豆・玉ねぎ・じゃがいも・人参・パセリ／みかん缶・パン缶・りんご缶・黄桃缶・洋梨缶                  | 豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・人参・しょうが・にんにく・片栗粉／ひじき春巻き／もやし・人参                                    |
| <b>17</b> 594kcal<br>味噌ラーメン<br>きなこポテト<br>くだもの                                                                  | <b>18</b> 611kcal<br>深川めし<br>みそ汁<br>とんかつ                                                                                                                                                           | <b>19</b> 614kcal<br>ひき肉のカレー<br>小松菜サラダ                             | <b>20</b> 653kcal<br>ツイストパン<br>コーンシチュー<br>白身魚のクラッカー揚げ<br>くだもの                   | <b>21</b> 595kcal<br><b>4年生校外学習</b><br>ごはん<br>しょうゆおでん<br>ししゃものピリカ揚げ<br>おかかふりかけ  |
| 豚肉・玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・白ごま・もやし・玉ねぎ・メロン・人参・ほうれん草・長ねぎ・茎わかめ／じゃがいも・きな粉／りんご                                            | 米・大麦・あさり・しょうが・人参・ごぼう・葉大根／じゃがいも・塩わかめ・長ねぎ／豚肉・小麦粉・卵・パン粉                                                                                                                                               | 豚肉・玉ねぎ・人参・セリ・しょうが・にんにく・大豆・パセリ・レーズン・小麦粉・トマト缶／ハム・春雨・ひじき・小松菜          | コーン・クリーム・パセリ・玉ねぎ・人参・じゃがいも・パセリ・小麦粉・バター・マッシュルーム・チーズ・牛乳・豆乳／真だら・小麦粉・卵・クラッカー・パン粉／柿   | 豆腐入りかまぼこ・うずら卵・ひじき入りがんも・板こんにゃく・人参・大根・ふき・昆布／かつおししゃも・片栗粉・小麦粉／しらす干し・糸かつお・のり・青のり・白ごま |
| <b>24</b> 628kcal<br>関西風きつねうどん<br>ごまポテト<br>くだもの                                                                | <b>25</b> 645kcal<br>焼豚チャーハン<br>十勝大豆コロッケ<br>切干大根のサラダ                                                                                                                                               | <b>26</b> 622kcal<br>スタミナ丼<br>みそ汁<br>グレープゼリー                       | <b>27</b> 675kcal<br>ロールパン<br>小松菜のクリーム煮<br>コロコロサラダ<br>くだもの                      | <b>28</b> 654kcal<br>ごはん<br>豆腐とえびのフリット煮<br>揚げポークツウマイ<br>ナムル                     |
| 小揚げ・鶏肉・つと・干し椎茸・長ねぎ・ほうれん草／じゃがいも・白ごま／梨                                                                           | 米・大麦・豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・人参・玉ねぎ・コーン・干し椎茸・グリルパセリ／十勝大豆コロッケ／切干大根・まぐろ水煮・人参・もやし・きゅうり・白ごま                                                                                                                   | 豚肉・メロン・人参・もやし・にら・玉ねぎ・りんご・しょうが・にんにく・片栗粉・白ごま／豆腐・なめこ・長ねぎ／ぶどうジュース・寒天   | パセリ・小松菜・セリ・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・マッシュルーム／ハム・凍り豆腐・人参・きゅうり・コーン・白ごま／パン缶 | 豆腐・えび・片栗粉・小麦粉・人参・長ねぎ・干し椎茸・グリルパセリ・しょうが・にんにく・片栗粉／ポークツウマイ／小松菜・もやし・人参・白ごま           |
| <b>31</b> 636kcal<br>パターソース入り<br>大学芋<br>くだもの                                                                   | ★牛乳は毎日つきます。<br>★使用食材は献立の下に記載しておりますが、委託米飯・パン・麺・調味料・香辛料等は記載していないものがあります。詳しい献立表が必要な方は栄養教諭 大塚まで(TEL:716-1657)お知らせください。<br>★天候の影響等で青果物は急遽変更になることがあります。また、海産物全般について、小さいえび・かに等が混入している場合があります。あわせてご了承ください。 |                                                                    |                                                                                 |                                                                                 |
| 豚肉・しょうが・にんにく・メロン・つと・もやし・玉ねぎ・人参・ほうれん草・長ねぎ・コーン・塩わかめ・バター／さつまいも・水あめ・黒ごま／りんご                                        |                                                                                                               |                                                                    |                                                                                 |                                                                                 |