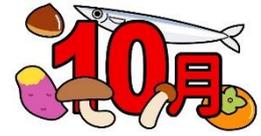


給食だより

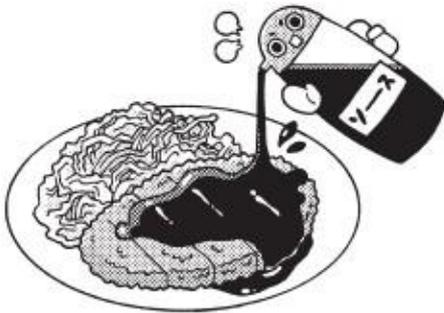


令和6年10月3日
藻岩中学校・石山中学校

推奨される1日の塩分量は成人男性7.5g、女性6.5g

食事は毎日のことであり、おいしくなければ減塩は長続きしません。減塩のポイントは「引き算」と「足し算」。塩が控えめでもおいしく料理するコツや、食べ方の工夫で減塩するヒントを紹介します。

とり過ぎに注意！ 塩分



塩分（ナトリウム）は体に必要な成分ですが、とり過ぎの状態が長く続くと、将来、高血圧症や心臓病、胃がんなどの生活習慣病の危険が高まります。

濃い味に慣れると、薄味では物足りなくなってしまう。今のうちから望ましい食生活を心がけることは、将来、健康な生活を送ることにつながります。塩分をとり過ぎないように、気をつけましょう。

自分でできる
おうちの人と一緒に

減塩にチャレンジ！

自分で
できる

塩分量を知ろう



食塩相当量 0.5g

コンビニなどで食品を買う時は、栄養成分表示の食塩相当量を確認します。10～11歳の1日の摂取基準は男女共に6.0g未満です。

自分で
できる

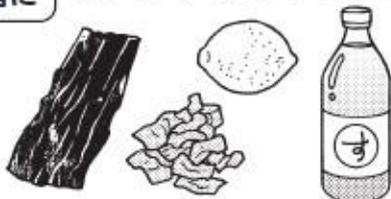
食べ方を工夫しよう



ソースなどの調味料は、料理にかけずにつける、ラーメンなどのスープはできるだけ残すなどの工夫をすると、塩分量を減らせます。

おうちの人
と一緒に

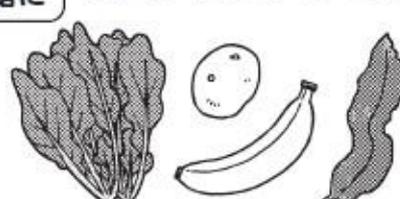
だしや酸味を生かす



昆布やかつおぶしなどでだしをとったり、かんきつ類や酢などの酸味を生かしたりすると、薄味でもおいしく食べられます。

おうちの人
と一緒に

カリウムをとる



カリウムは、塩分（ナトリウム）を体の外に排出しやすくします。野菜やいも、果物、海藻などに多いので、積極的に食べましょう。

10月 こんだてカレンダー

月	火	水	木	金
7 ヨーグルト カレー コロッケ 小松菜 ピラフ 	8 ストローポテト サラダ ハヤシ ライス 	9 みかん コーンクリーム スープ メンチカツ 横割 パンズ 	10 五目 さんぴら さばの スパイス揚げ みそ汁 ごはん 	11 冷凍パイ 青のり ポテト おろちん カレー ラーメン めん
米,大麦,バター,ベーコン,にんじん,玉ねぎ,にんにく,コーン,こまつな/カレーコロッケ,揚げ油/みかん缶,パイナップル,黄桃缶,なし缶,夏みかん缶,ヨーグルト	白飯/豚肉,玉ねぎ,人参,いも,たけのこ,セロリ,生姜,にんにく,マッシュルーム,グリーンピース,小麦粉,トマト缶/ハム,キャベツ,きゅうり,コーン,じゃがいも,こま	横割パンズ/コーン,ベーコン,玉ねぎ,にんじん,パセリ,小麦粉,バター,牛乳,豆乳,スキムミルク,チーズ/レバー入りメンチカツ,揚げ油/みかん	白飯/厚揚げ,小松菜,みそ/さば,しょうが,にんにく,小麦粉,揚げ油/豚肉,ごぼう,にんじん,こんにゃく,ひじき入りさつま揚げ,油揚げ,さやいんげん,こま	ソフトラーメン/豚肉,しょうが,にんにく,メンマ,もやし,白菜,人参,玉ねぎ,ほうれん草,長ねぎ,小麦粉,みそ,トマト,りんご,フレッシュポテト,揚げ油,青のり/パイナップル
14 スポーツの日 	15 たたき きゅうり ちくわチーズ つめフライ 深川 めし 	16 小松菜と コーンのサラダ ポテト スープ フライ 横割 パンズ チーズ 	17 ミントマ ト (2コ) 白菜と 油揚げの みそ汁 白 揚げ キン 粉 	18 柿 チーズポテ たぬき うどん めん
	米,大麦,あさり,しょうが,にんじん,こまつな,食塩/白ちくわ,チーズ,小麦粉,全卵,パン粉,揚げ油/きゅうり,こま	横割パンズ/ベーコン,じゃがいも,にんじん,玉ねぎ,パセリ/たらふライ,揚げ油/ハム,こまつな,コーン,こま	白飯/鶏肉,しょうが,厚揚げ,小麦粉,揚げ油,にんじん,たけのこ,玉ねぎ,ピーマン,オイスターソース,トウバンジャン,にんにく/はくさい,油揚げ,みそ/ミントマト	ソフトめん/あさり,えび,煮干,人参,春菊,ごぼう,切干大根,ひじき,小麦粉,全卵/鶏肉,つと,小松菜,長ねぎ,たまごだけ,しいたけ/じゃがいも,チーズ,牛乳/柿
21 いそ和え ししゃも の天ぷら とりごぼう ごはん (2コ) 	22 札教研 	23 みかん あさりの スパゲティ サラダ ロールパン かぼちゃ ミチュー 	24 ほっけの オートミール フライ のりの 佃煮 カレー 肉じゃが ごはん 	25 藻岩3年給食なし 柿 大学いも みそ ラーメン
米,大麦,鶏肉,焼き豆腐,しょうが,ごぼう,にんじん,油揚げ,みそ,こま/カラフトししゃも(子持ち),小麦粉,全卵,揚げ油/こまつな,もやし,切りのり		ロールパン/ベーコン,かぼちゃ,玉ねぎ,人参,パセリ,小麦粉,バター,牛乳,豆乳,チーズ/あさり,しょうが,スパゲティ,きゅうり,にんじん,白みそ,こま/みかん	白飯/豚肉,じゃがいも,玉ねぎ,人参,白滝,いんげん,干しいたけ,たまごだけ,しょうが/ほっけ,小麦粉,全卵,オートミール,パン粉,揚げ油/もみのり,ひじき	ソフトラーメン/豚肉,にんにく,みそ,トウバンジャン,こま,しょうが,もやし,玉ねぎ,メンマ,にんじん,ほうれん草,長ねぎ,きわわめ/さつまいも,揚げ油,こま/柿
28 フルーツミックス かぼちゃ コロッケ ビビンバ 	29 しょうが 和え 豆腐と わかめの すまし汁 みそが 丼 	30 ミントマ ト (2コ) 厚揚げ サラダ 黒コッパ ポテト クラタン 	31 セブチ大根の ナムル えび ミヨウマイ (2コ) 厚揚げの カレー ソース ごはん 	1 ごまポテ ちであげ ボンゴレ スパゲティ
米,大麦,豚肉,豆腐,メンマ,人参,ほうれん草,もやし,こま,長ねぎ,しょうが,にんにく/かぼちゃコロッケ,揚げ油/みかん缶,パイナップル,黄桃缶,なし缶,夏みかん缶	白飯/豚肉,小麦粉,全卵,パン粉,みそ,こま/豆腐,塩わかめ,干しいたけ,長ねぎ/ほうれん草,もやし,しょうが	パン/ベーコン,玉ねぎ,いも,人参,マッシュルーム,小麦粉,チーズ,牛乳,豆乳,パン粉,バター,パセリ/厚揚げ,生姜,小麦粉,キャベツ,きゅうり,人参,こま/ミントマト	白飯/厚揚げ,豚肉,にんじん,玉ねぎ,さやいんげん,しょうが,にんにく,小麦粉/えびシウマイ,揚げ油/切干大根,ほうれん草,にんじん,ハム,こま	スパゲティ,オリーブ油,パセリ,あさり,大豆,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,セロリ,しょうが,にんにく,小麦粉,トマト缶,みそ/フレッシュポテト,揚げ油