

9月は「食生活改善普及運動月間」です。厚生労働省では、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上とっている日がほぼ毎日の者の割合の増加、野菜と果物の摂取量の増加、食塩摂取量の減少、牛乳・乳製品の摂取習慣の定着を目指しています。

子どもの頃から減塩 なぜ必要？



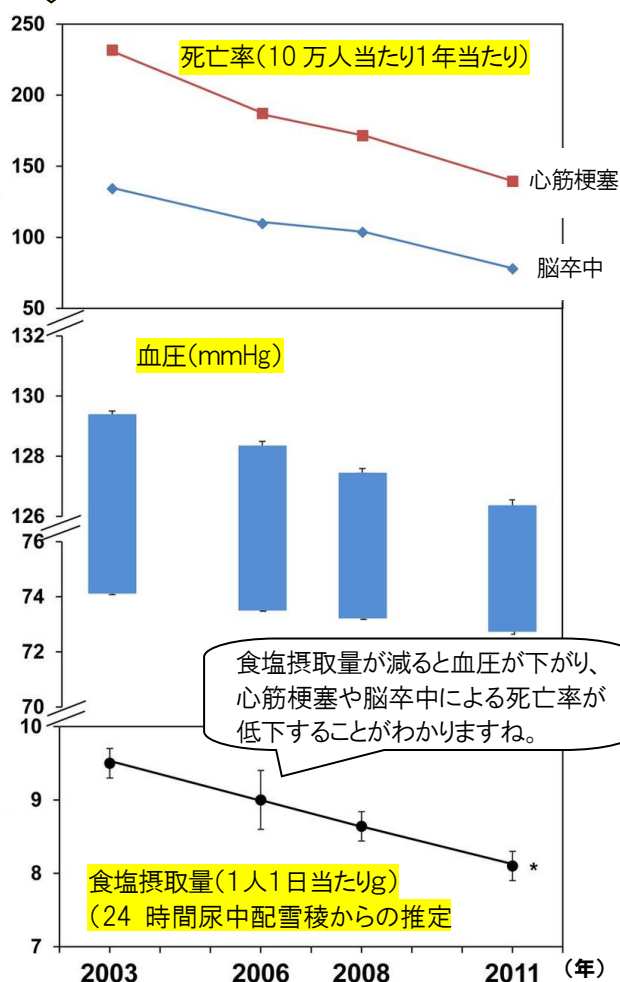
札幌市の学校給食における食塩相当量は…**小学生 2.0g 中学生 2.5g**

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!!**

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できます。子どもの頃から薄味に慣れることが大切です。

↓ 英国における、塩分摂取量の減少と血圧の低下、脳卒中や心筋梗塞による死亡率との関係を調べたデータ



給食での減塩の工夫

- ・めんの料理は、めんと具だけを食べ、汁は残す
- ・みそ汁の塩分濃度は0.6~0.7%に調整
- ・味付けご飯の味を薄味に
- ・ソースやたれの量を見直し、不要な場合はかけない
- ・肉や魚の下味の見直し

ご家庭での減塩の工夫

- ・味噌汁は具を多く + 汁を少なく
だしの「うま味」を効かせて薄味に…
- ・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!
- ・香辛料や香味野菜を上手に活用する
スパイスや、しそ・しょうがなどの香味野菜で
薄味でもおいしく食べられます
- ・味は「表面」につける、塩味はからめるだけ
焼き漬 → 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!

※葉物野菜や果物は、産地の天候などの状況により、一部変更することがございます。

2 五目ごはん すまし汁 ◇ぶりの南部あげ ・胚芽米 小麦粉 酒 塩 鶏肉 油揚げ 白滝 にんにく こまごたけのこ ひじき 干し椎茸 クリンビー スライス 醤油 砂糖 みりん ・そうめん かまぼこ 干し椎茸 長ねぎ ほろん草 醤油 塩 酒 削り節 昆布 ・いり 醤油 塩 こしょう 酒 小麦粉 卵 こま 菜種油 5年生宿泊学習 2日目	3 西区産ピーマン使用 豚ミックス丼 きゅうりのからし漬け 冷凍みかん ・ごはん 豚肉 酒 醤油 生姜 片栗粉 小麦粉 菜種油 厚揚げ 玉ねぎ だれかに 人参 ピーマン 砂糖 みりん ・きゅうり 砂糖 塩 からし こま 5年生振替休業日	4 西区産小松菜使用 ☆◇ツイストパン ☆小松菜のクリーム煮 ☆カレーコロッケ とうもろこし ・ベーコン 小松菜 マカロニ 人参 玉ねぎ マッシュルーム 小麦粉 パター 菜種油 チーズ 牛乳 豆乳 スキムミルク ワイン 塩 こしょう 鶏がらスープ ・カレーコロッケ (冷) 菜種油 ・とうもろこし 塩	5 ごはん さつま汁 さばのソース焼き おひたし ・鶏肉 酒 さつまいも 豆腐 ごんにゃく 人参 大根 こまごたけ 菜種油 みそ 酒 削り節 昆布 ・さば 生姜 塩 酒 小麦粉 片栗粉 菜種油 ウスターソース 砂糖 みそ こま ・小松菜 白菜 糸かつお 醤油	6 冷麦 ごまポテト パイン缶詰 ・ソフト冷麦 油揚げ 干し椎茸 醤油 砂糖 酒 かまぼこ きゅうり 長ねぎ みりん 酢 削り節 昆布 ・フレンチポテト (冷) 菜種油 すりこま 砂糖 塩
9 ☆ほうれん草ピラフ サケフライ ☆フルーツタワー ・胚芽米 小麦粉 バター 塩 白ワイン ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく 料理用 菜種油 こしょう ほうれん草 醤油 ・サクフライ (冷) 菜種油 ・みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋梨缶 夏みかん缶 ヨーグルト 砂糖	10 ビビンバ 小松菜スープ あげぎょうざ ・ごはん 豚ひき肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく 菜種油 醤油 砂糖 酒 みりん こま油 トマトペースト 醤油 塩 こしょう 片栗粉 鶏がらスープ ・ペーコン 小松菜 春雨 ホルモンソーダ 醤油 塩 こしょう 酒 鶏がらスープ 昆布 削り節 ・ぎょうざ (冷) 菜種油	11 フードリサイクルズ使用 ☆◇豆パン レタス入りミネストローネ ◇高野豆腐のフライ パンハンジーサラダ ・ベーコン ジャガイモ 玉ねぎ 人参 レタス カブ ムナシ トマト缶詰 セロリ キャップ 醤油 塩 こしょう ワイン 鶏がらスープ 鶏がら ・高野豆腐 醤油 砂糖 酒 みりん カレー粉 塩 小麦粉 すりこま 卵 パン粉 こま 菜種油 ・ささみ 春雨 もやし きゅうり 長ねぎ 生姜 醤油 みそ 酢 砂糖 トマトペースト こま油 こま	12 西区産小松菜使用 ごはん 豆腐のトロ口煮 ししゃものどりかうあげ ぶどう(巨峰) ・豆腐 鶏ひき肉 小松菜 長ねぎ 人参 生姜 にんにく 菜種油 醤油 砂糖 酒 塩 こしょう 片栗粉 鶏がらスープ ・カラフトししゃも (持ち帰り) 酒 小麦粉 片栗粉 菜種油 醤油 砂糖 酒 トマトペースト	13 冷やしラーメン 青のりポテト 梨 ・ソフトラーメン ハム もやし きゅうり ホールコーン 人参 こま油 こま 醤油 砂糖 酒 みりん 酢 からし 削り節 昆布 ・フレンチポテト (冷) 菜種油 塩 青のり
16 敬老の日	17 ☆コーンピラフ ◇チキンラッシャーあげ 黄桃缶 ・胚芽米 小麦粉 バター 塩 白ワイン ベーコン 玉ねぎ 人参 ホールコーン マッシュルーム 菜種油 こしょう パセリ ・鶏肉 ワイン 塩 こしょう 小麦粉 卵 パン粉 クラッカー 菜種油	18 ☆◇黒コッペン イタリアンスープ 北海道産ブリカツ もやしのカレーあえ ・ベーコン ジャガイモ 玉ねぎ 人参 ホールコーン パセリ カブ ムナシ 菜種油 塩 こしょう ワイン 鶏がらスープ 鶏がら ・北海道産ブリカツ (冷) 菜種油 ・もやし カレー粉 人参 醤油 塩 酒 こま油	19 ごはん スンドゥブチゲ あげポークシュウマイ 切り干し大根のナムル ・豆腐 豚肉 酒 生姜 にんにく トマトペースト 菜種油 醤油 塩 みそ こま油 あさり 人参 玉ねぎ えのき豆 にはる 鶏がら 昆布 煮干し ・ポークシュウマイ (冷) 菜種油 ・切り干し大根 ほうれん草 人参 こま 醤油 砂糖 こま油 酢 一味唐辛子	20 肉うどん ごまだんご 梨 ・ソフトめん 豚肉 醤油 砂糖 酒 油揚げ 人参 ほうれん草 長ねぎ 干し椎茸 たまご みるみ 酢 一味唐辛子 昆布 削り節 ・白玉もち すりこま 砂糖 塩
23 振替休日	24 ごはん けんちん汁 ◇ほっけのオートミールライ のりとあさりのつくで煮 ・鶏肉 酒 豆腐 つきこんにやく 人参 大根 こまごたけ 長ねぎ 菜種油 醤油 塩 酒 削り節 昆布 ・ほっけ 酒 塩 こしょう 小麦粉 卵 オートミール パン粉 菜種油 ・あさり 生姜 醤油 砂糖 酒 みりん のり ひじき	25 ☆◇コッペン ☆かぼちゃポータージュ メンチカツ りんご ・ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ セロリ 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ ワイン 塩 こしょう 鶏がらスープ パセリ ・メンチカツ (冷) 菜種油	26 西区産ピーマン使用 スープカレー フルーツミックス ・ご飯 鶏肉 ワイン にんにく 塩 こしょう オリーブオイル ジャガイモ かぼちゃ 菜種油 ピーマン はなしめじ 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく 小麦粉 トマトペースト 醤油 赤ワイン カブ - 鶏がら 煮干し 昆布 ・みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋梨缶 砂糖	27 開校記念日
30 さけごはん みそ汁 野菜コロッケ ・胚芽米 小麦粉 酒 鮭フィレ 醤油 だしごまかめ こま ・厚揚げ 小松菜 みそ 削り節 昆布 ・野菜コロッケ (冷) 菜種油	10/1 ごはん ピリカラすき焼き さんまの竜田あげ ミニトマト ・豚肉 醤油 砂糖 酒 菜種油 焼き豆腐 白滝 玉ねぎ 白菜 長ねぎ たまご 酢 こまごたけ 一味唐辛子 トマトペースト にんにく 生姜 りんご ・さんま 生姜 酒 醤油 小麦粉 片栗粉 菜種油 4年生校外学習給食なし	2 ☆◇横割りハンズ ☆あさりのチャウダー あげハンバーグ りんご ・あさり ワイン ベーコン ジャガイモ 玉ねぎ 人参 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 塩 こしょう 鶏がらスープ パセリ ・ハンバーグ (冷) 菜種油 キャベツ スライス 砂糖 ワイン からし	3 ◇とり天丼 みそ汁 いそあえ ・ごはん 鶏肉 酒 醤油 生姜 にんにく 塩 こしょう 小麦粉 卵 片栗粉 ベーキングパウダー 菜種油 (天つゆ: 醤油 砂糖 酒 みりん 片栗粉 削り節) ・キャベツ 油揚げ みそ 削り節 昆布 ・ほうれん草 もやし のり 醤油	4 しょうゆラーメン シナモンポテト 冷凍みかん ・ソフトラーメン 豚肉 メンマ 生姜 にんにく 醤油 菜種油 かまぼこ もやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 茎わかめ みりん 塩 こしょう 鶏がら 豚骨 昆布 ・さつまいも 菜種油 グラニュー糖 シナモン