

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？



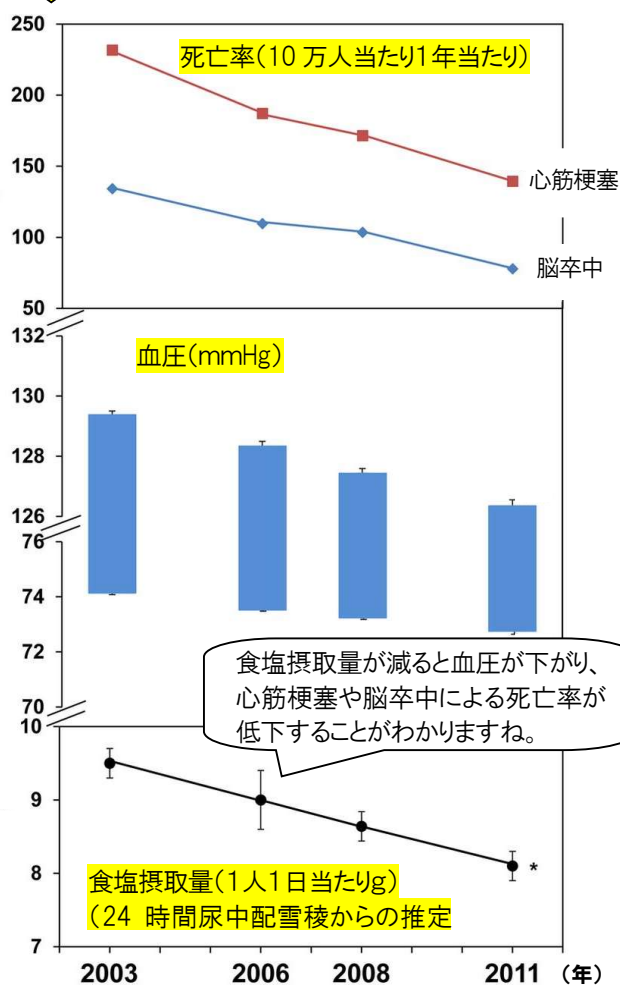
札幌市の学校給食における食塩相当量は…**小学生 2.0g 中学生 2.5g**

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!

9月のこんだて

※牛乳200mLは毎日つきます。

※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。

アレルギー表示

◇→鶏卵・うずらの卵使用

☆→牛乳・乳製品使用

※しらす干しやわかめ等の海産物には、小さなかに、えび等が混入・付着している場合がございます。また、ししゃもの内臓にも、ししゃもが捕食したかにやえび等が混入している場合もございます。



2 五目ごはん すまし汁 ◇ぶりの南部あげ	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	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	5 ごはん さつま汁 さばのソース焼き おひたし	6 冷麦 ごまポテト パイン缶詰
9 ☆ほうれん草ピラフ サケフライ ☆フルーツサワー	10 ビビンバ 小松菜スープ あげぎょうざ	11 フードリサイクルタス使用 ☆◇豆パン レタス入りミネストローネ ◇高野豆腐のフライ パンパンジーサラダ	12 西区産小松菜使用 ごはん 豆腐のトロトロ煮 ししゃものピリカうあげ ぶどう(巨峰)	13 冷やしラーメン 青のりポテト 梨
16 敬老の日 	17 ☆コーンピラフ ◇チキンクラッカーあげ 黄桃缶	18 ☆◇黒コッペパン 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	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	20 肉うどん ごまだんご 梨
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だ煮	25 ☆◇コッペパン ☆かぼちゃポターージュ マンチカツ りんご	26 西区産ピーマン使用 スープカレー フルーツミックス	27 ゆであげミートソース あさりのカリッとサラダ
30 振替休業日 	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	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	3 ◇とり天丼 みそ汁 いそあえ	4 しょうゆラーメン シナモンポテト 冷凍みかん