

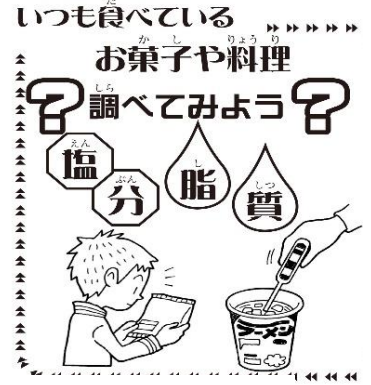


# 11月給食だより

令和元年 10月 25日 (金)  
清瀬市立清瀬第十小学校  
校長 田中 一郎  
栄養士 相原 亜 弥

## 子供の頃から減塩を

「減塩」というと、大人が気を付けるものと思いがちですが、子供の時から慣れ親しんできた味や食行動を、大人になってから変える事はとても難しいです。子供の時から、減塩に慣れる事が大切です。昨年8月に、学校給食摂取基準の改定があり、食塩相当量に変更になりました。給食では食塩相当量を、2g未滿に変更して献立を立てています。家庭でも塩分を減らす食べ方を工夫しましょう。



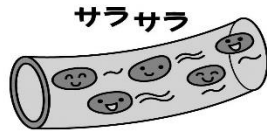
## 塩分のとり過ぎについて考えよう！

### ◎塩分はなぜとり過ぎてはいけないの？

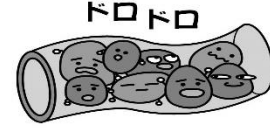


塩は、食べ物を保存するために使う保存料であり、調味料としても料理には欠かせないものです。そして、みなさんのからだを健康に保つためにもなくてはならないもので、血液や消化液などにとけて大切な働きをしています。しかし、からだに必要な量以上の塩分をとると、悪い影響を与えます。とり過ぎると血液の流れが悪くなり、「高血圧」という生活習慣病になる危険性が高くなるのです。

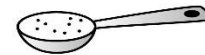
からだの中の血液の流れ方



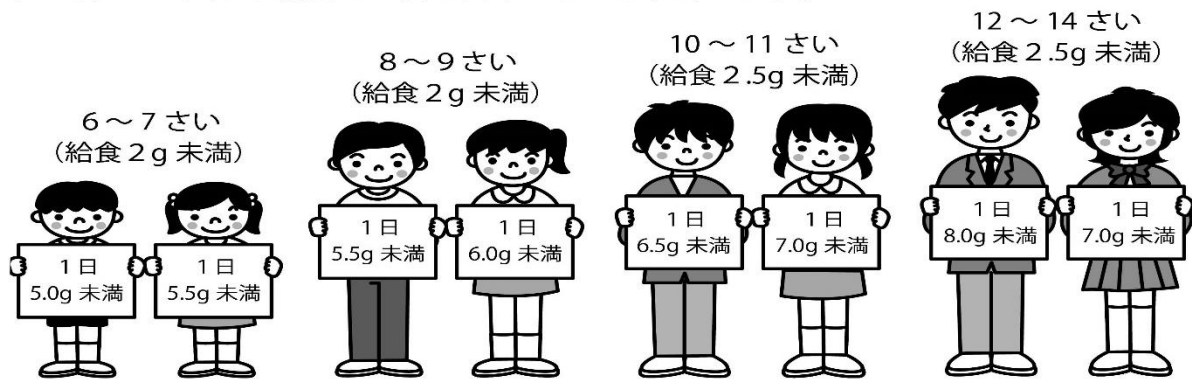
塩分の多い食事を続けていると...



### ◎どれぐらい塩分をとればいいの？



では、みなさんは食事からどれぐらいの塩分をとれば、健康なからだを保てるのでしょうか。以下は、みなさんの年齢や性別に合わせて、国が決めている1日にとってよいとされる塩分量です。あなたの塩分量はどれぐらいですか？ 下に書いてみましょう。そして、この量から給食の1食の基準も考えられています。



わたしが1日にとっていい塩分量は  g 未滿です。

★当てはまるものにチェックしてみましょう。

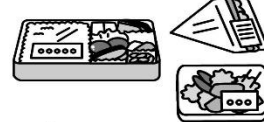
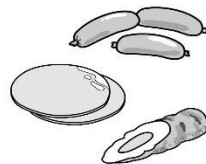
しょうゆやソースを料理によくかける。

加工食品（ハムやソーセージ、ちくわなど）を毎日食べている。

うどんやラーメンなどの汁はすべて飲む。

コンビニなどで売っているお弁当やおそうざいを毎日食べている。

ポテトチップスやおせんべいをほぼ毎日食べる。



3つ以上チェックがついてしまった人は、塩分をとり過ぎていると考えられます。毎日の食生活を見直してみましょう。1つでもチェックがついた人は、その食べ方をやめて塩分を減らす方法を考えましょう。以下の食べ方を参考にしてください。

## ◎こうすればできる！ 塩分を減らす食べ方

### 「かける」より「つける」

しょうゆやソースなどの調味料は、なるべくひかえめに、少量付けるように使いましょう。



### 加工食品はひかえめに

ハムやソーセージ、ちくわなどの加工食品は、保存性の高いものほど塩分が多くなります。食べ過ぎに注意して、さらに調味料を付けないように気を付けましょう。

### めん類の汁は残そう

ラーメンやうどんなどの汁は、飲み干さないようにしましょう。めんにはつゆの塩分が付いているので、汁を残しても塩分量は高めになります。

### 外食は塩分が高めのものが多いので注意

外食のときは、たれやドレッシングをひかえめにするなど気を付け、食べ過ぎにも注意しましょう。コンビニやスーパーのお弁当・おそうざいにも塩分が多く含まれている場合があります。栄養表示を参考にして食事の組み合わせを考えましょう。



### おやつは量を決めて食べよう

しょっぱいおやつは食べ始めると止まらなくなります。量を決めて食べ過ぎないように、毎日食べるのはやめましょう。



## 手作りりんごジャム

材料<4人分>

りんご 1個  
レモン汁 大さじ1  
砂糖 大さじ4

<作り方>

## 作ってみよう給食レシピ

- ①りんごは1/3個分は、皮付きのまま、いちょう切り。残り2/3個分は、皮をむいてすりおろす。
- ②鍋に、①のりんご全部とレモン汁と砂糖を入れ、弱火で煮る。
- ③軽くとろみがでてきたら、出来上がり。



※給食では11月21日に提供します。