



子どものころからの減塩が大切です!



生活習慣病の原因の一つに、食塩のとり過ぎがあります。日本では、厚生労働省の定める食塩の目標値を、多くの方が上回っている現状があります。

大人になってから食習慣を変えることは簡単ではありません。子どものころから薄味に慣れることが大切です。減塩を意識して、家庭でもできることから取り組んでみましょう。

食塩摂取量の目標値(1日当たり)

| | 男性 | 女性 |
|--------------------|--------|--------|
| 小学生(高学年) 10~11歳 | 6.5g未満 | 7.0g未満 |
| 中学生 12~14歳 | 8.0g未満 | 7.0g未満 |
| 高校生 15~17歳 | 8.0g未満 | 7.0g未満 |
| 18~29歳 | 8.0g未満 | 7.0g未満 |

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」より



食塩摂取量を減らすには...

食塩量が少ない調味料や加工食品を選ぶ。



栄養成分表示をチェック!

汁物は具たくさんにし、だしや食材のうま味を生かす。



みそ汁 ⇒ 具たくさんみそ汁
食塩1.2g 食塩0.7g
およそ0.5gの減塩!

ご飯のお供となるおかず(漬物、つくだ煮、魚卵など)は量に注意。



1日に食べる望ましい量
漬物は、5切れ(30g程度)
つくだ煮や魚卵は、10g程度

スナック菓子やせんべいなど塩気の強いお菓子は、量を決めて食べ過ぎない。

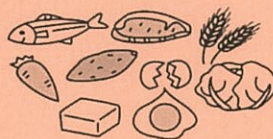


ポテトチップス1袋(90g)には、およそ1gの食塩が含まれています。

香味野菜、香辛料、酢やレモンなどの酸味を活用する。



醤油味のお浸しを酢の物にしたり、醤油味のソテーをこしょうや、ガーリック味にするのもオススメ!



調味料の味に頼らず、食材本来の味を意識して、よく味わって食べることも大切です。

調味料に含まれている塩分はどれくらい? 調味料の付けすぎ、かけすぎに気をつけよう!

| | 濃口しょうゆ | 薄口しょうゆ | 米みそ | 麦みそ | ウスターソース | マヨネーズ | トマトケチャップ |
|-------------|--------|--------|------|------|---------|-------|----------|
| 大さじ1杯(15ml) | 2.6g | 2.9g | 2.2g | 1.9g | 1.5g | 0.3g | 0.5g |
| 小さじ1杯(5ml) | 0.9g | 1.0g | 0.7g | 0.6g | 0.5g | 0.1g | 0.2g |

3年生がセレクト給食を行いました!

セレクト給食では、生徒が「栄養のバランス」や「自分の体にあった食事量」を考えながら、自分で料理を選び食事をします。今年度も、中学3年生を対象に卒業前の学校給食のよい思い出づくりになるよう、全校で実施しました。普段の給食よりも豪華な料理が大きなテーブルに並び、楽しい雰囲気の中での会食となりました。



3年生からの感想 ~セレクト給食や毎日の給食について~

セレクト給食とても美味しかったです。来年の3年生たちにも、美味しいセレクト給食を出してあげてほしいなと思いました。

セレクト給食は、特別な感じがあって、友達と楽しく食べました。いつもの給食は栄養バランスが良いと思う。

いつもより量が多く、好きな食べものばかりだったのでとても満足しています。今後、みんなで食べられないと思うと寂しいです。これからは、毎日の給食を残さず美味しく食べようと思います。

味 → very good!
盛り付け → good!
量 → exccerent!

アンケートのご協力ありがとうございました!

セレクト給食メニュー

主菜(赤)・・・鶏肉のカレー唐揚げ、デミグラスハンバーグ、エビフライ、白身魚のケチャップあんかけ
主食(黄)・・・こまちゃん炒飯、鮭おにぎり、醤油ラーメン、クロワッサンサンド
副菜(緑)・・・ポテトサラダ、春雨サラダ、野菜の煮物、ひじき煮
汁物・・・豚汁、コーンポタージュ 果物・・・季節の果物 飲み物・・・麦茶、オレンジジュース、コーヒー牛乳
デザート・・・手作りフルーツゼリー、手作りプリン、ショコラケーキ、白玉あんみつ

健康メニューを家庭で作ってみよう!



こまちゃんの豆腐ハンバーグ

【材料】4個分

鶏ひき肉 200g
木綿豆腐 100g
玉ねぎ 40g
小松菜 20g
塩 ひとつまみ
こしょう ひとつまみ
片栗粉 大さじ2
油 小さじ1
しめじ 40g
ケチャップ 大さじ1
ソース 大さじ1

【作り方】

- ①木綿豆腐を電子レンジで1~2分加熱し、水切りをする。
- ②玉ねぎと小松菜は、みじん切りにする。
- ③ボウルに、②と鶏ひき肉、塩、こしょうを入れて粘りが出るまでよく混ぜる。
- ④③に、水切りした豆腐と片栗粉を混ぜて、丸く成形する。
- ⑤フライパンに油を熱し、ハンバーグを並べて中火で焼き色が付くまで焼き、裏返して弱火で3~4分ほど蒸し焼きにしてお皿に盛りつける。
- ⑥フライパンにしめじを入れてしんなりするまで炒め、ケチャップとソースを入れて煮詰め、ハンバーグにかけて完成。

小松菜には、ビタミンや鉄分、カルシウムが含まれています。
豆腐には、たんぱく質やカルシウムが含まれています。

