



学校給食だより

平成27年度
12月号

＜江田島学校給食共同調理場＞



12月に入り一段と寒さが厳しくなってきました。寒い時季を健康に過ごすためには、栄養のバランスのとれた食事を心がけ、積極的に体を動かし、休養も十分にとるなどして、普段から体を鍛えておくことが大切です。

うす味の食事を心がけ、生活習慣病を予防しましょう！

食塩は、わたし達の体にとって欠かせないものですが、とり過ぎは「高血圧」や「脳卒中」などの生活習慣病や「がん」などの病気の原因となり、健康を害することもあります。

わが国の食塩摂取量の平均値は平成25年国民健康・栄養調査によると男性11.1g、女性9.4gでした。男女とも10年間で減少傾向にありますが、まだまだ食塩のとり過ぎだと言われています。

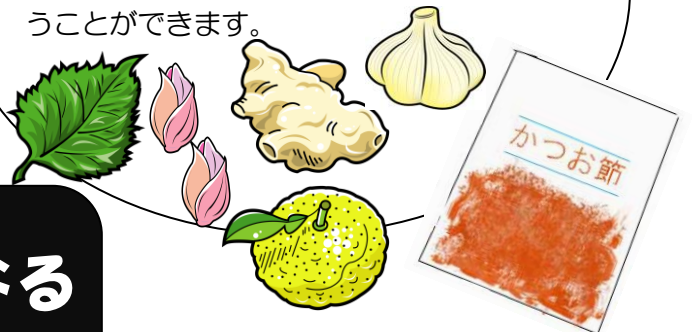
● 食材は新鮮なものを選ぶ ●

新鮮な食材は、素材そのもののうま味が生きていますので、濃い味をつけなくてもおいしく味わうことができます。



● 香りを生かす ●

香りの強い食品（しそ、にんにく、しょうが、ねぎ、みょうが、ゆず、のり、かつお節など）を上手に生かすとおいしく味わうことができます。



うす味の食事になる 4つポイント

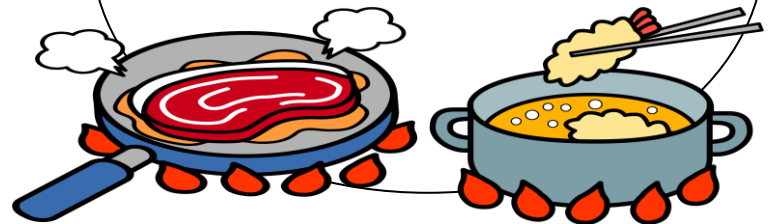
● 酸味やダシを利用する ●

酢やレモン、ゆずなどの酸味、昆布、煮干し、かつお節などのダシのうま味を利用すると少ない食塩量でも満足のいく味付けができ、おいしく味わうことができます。



● 調理方法を工夫する ●

料理に焼き目をつけたり、カラッと揚げて香ばしさをプラスする。また、熱いものは熱く、冷たいものは冷たくして食べるとうす味があまり気になりません。



1日の食塩量

小学生（低学年）男子	5.0g未滿	女子	5.5g未滿
小学生（中学年）男子	5.5g未滿	女子	6.0g未滿
小学生（高学年）男子	6.5g未滿	女子	7.0g未滿
中学生	男子 8.0g未滿	女子	7.0g未滿
おとな	男性 8.0g未滿	女性	7.0g未滿

※給食は、小学生 2.4g未滿、中学生 3g未滿の食塩量になるように献立を作成しています。

みんなが健康に過ごすために必要な栄養量は、食事摂取基準（以前は栄養所要量と言っていたよ。）がもとになっているんだ。

この基準は5年ごとに見直され、2015年度から新しい基準になっているので1日の食塩量のめやす量も見直されているよ。



江田島市の食育キャラクター

「もりもりぼうや」