



学校給食だより

平成28年度
12月号

＜江田島学校給食共同調理場＞



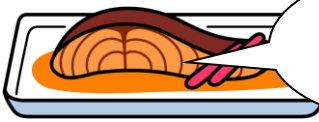
いよいよ12月、今年も残りわずかとなりました。この時期、朝夕一段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず体調を崩す人も増えてきます。いろいろな食べ物を好き嫌いなく食べて、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

うす味の食事を心がけ、病気を予防しましょう。

食塩はわたし達のからだ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、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27年国民健康・栄養調査によると男性11.0g、女性9.2gでした。ここ数年わずかず減少していますが、まだまだ食塩のとり過ぎとされています。

●献立にメリハリをつける●

すべての料理をうす味にするのではなく、献立の中に1品濃い味の料理があることで満足感が得られます。



少し味を濃くした照り焼き

うす味のあえもの、汁もの



あじ しょくじ うす味の食事 5つのポイント

●まず、一口食べてみる●

食べる前から料理にしょう油やソースなどをかけるのをやめましょう。まずは一口食べて味をみて、味が物足らなければかけるようにしましょう。



●酸味やダシを利用する●

酢やレモンなどの酸味、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いく味付けができ、おいしく味わうことができます。



●調理法を工夫する●

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と、うす味を気にせず、おいしく食べることができます。また、熱いものは熱く、冷たいものは冷たくして食べることも、うす味の食事につながります。

●栄養成分表を参考にする●

市販されている食品の多くには、エネルギーや脂肪分、食塩量等が表示されています。

栄養成分表(100g当たり)	
エネルギー	420Kcal
たんぱく質	9.0g
脂質	20.5g
炭水化物	49.5g
ナトリウム	2.7g



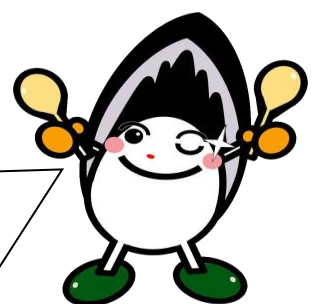
1日の食塩量

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

※給食は、小学生 2.4g未満、中学生 3g未満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」