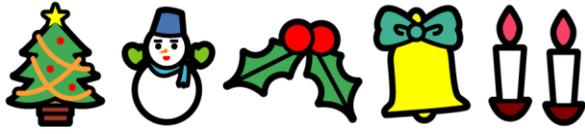




学校給食だより

平成29年度
12月号

＜江田島学校給食共同調理場＞



12月となり、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。

食塩はわたしたちのからだにとって欠かせないものですが、とり過ぎは健康を害することもあります。日々の食事について考えてみましょう。

なぜ減塩が必要なの？

食塩の取りすぎは、高血圧や脳卒中などを引き起こします。減塩することで、高血圧や脳卒中等を予防することができます。

広島県では、食塩摂取量1日8g以下を目指しています。

現状：9.8g
目標：8g以下

減塩料理のポイント5

- ① 献立にメリハリをつける
- ② まず、ひとくち食べてみる
- ③ 酸味やダシを利用する
- ④ 調理法を工夫する
- ⑤ 栄養成分表を参考にする

○ラーメンのお汁を半分残すと・・・

お汁を全部飲む
(塩分6.4g)



約2.5g減塩

お汁を半分残す
(塩分3.9g)



○塩分1gが含まれる漬物の量



梅干し 1/2 個
(5g)



たくあん 2 枚
(23g)



きゅうりぬか漬け 3 枚
(19g)



はくさい塩漬け
(43g)

参考：呉地域保健対策協議会リーフレット

1日の食塩目標量

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

みんなが健康に過ごすために必要な栄養量は、食事摂取基準がもとになっています。この目標量は、生活習慣病の予防を目的としています。

減塩を考えた食生活にしましょう。



江田島市の食育キャラクター

「もりもりぼうや」