



# 学校給食だより

令和元年度

12月号

<江田島学校給食共同調理場>



今年も残すところ、後1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。冬を元気に過ごすために、うがいや手洗いが大切です。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、とり過ぎは健康を害することもあります。子どものうちから濃い味に慣れてしまうと、大人になってからうす味にすることは難しいです。給食でもできる限りうす味を心がけています。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？

食塩のとり過ぎは、高血圧の原因になるだけでなく、脳卒中、心臓病、腎臓病などの生活習慣病や胃がんにかかりやすくなります。

### 食塩摂取量 1日 8g 以下に！

広島県では、8g/日以下を目指しています。

現状：10g 目標：8g以下

平成28年国民健康・栄養調査（広島県分）

## 減塩するための工夫

### 【料理での工夫】

野菜や果物をしっかり食べる。

野菜や果物は、体から塩分を出す働きがあります。



酸味や香辛料を利用する。



だしをしっかり取る。

うま味があることで、塩分を控えることができます。



ごはんにする。

パンや麺類には、塩分が含まれています。



汁は具たくさんにする。

汁の量が減るので、塩分を控えてもおいしく食べられます。

### 【生活での工夫】

ラーメンやうどんの汁は全部飲まない。



スナック菓子などは1袋全部食べない。



栄養成分表を確認する。



できるところから、減塩にチャレンジしてみましょう。

