



# 給食だより

令和2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。日が暮れるのも早くなり、寒さも厳しさを増してきています。体調を崩したり、風邪をひく人も増える時期です。うがいや手洗いをしっかりとし、規則正しい生活をこころがけましょう。

## うす味の食事を心がけ、病気を予防しましょう。

### ●なぜ減塩が必要なの？

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、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/日以下を自指しています。  
現状：男性11.0g 女性9.3g（平成30年国民・健康栄養調査結果）

### ●江田島市では？



塩分を摂りすぎないようにしている人70.0%を自指しています。  
現状：55.2%（第3次健康江田島21計画）

### 塩分 減らす4つのポイント

① ラーメンやうどんなどの汁は全部飲まない。	② しょうゆやソースなどは直接かけない。
③ 調味料を食卓に置かない。	④ スナック菓子などは1袋全部食べない。



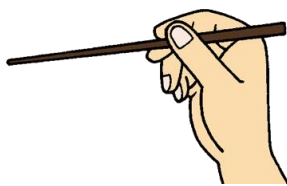
できることから、減塩をこころがけていきましょう。

## 守っていききたい 食事のマナー

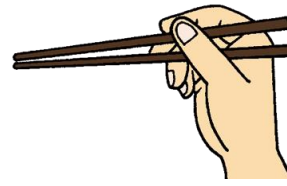
「はしに始まり はしに終わる」という言葉があるほど、はしは日本では大切な食事の道具です。

マナーはすぐに身につくものではありません。正しい持ち方を確認し、日ごろから意識してみましょう。

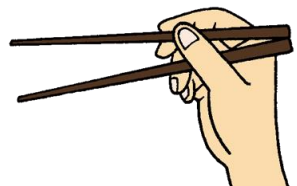
## ～正しいはしの持ち方～



① えんぴつのように、はしを1本持ちます。



② もう1本のはしを親指のつけ根と薬指の先ではさみます。



③ 親指、人差し指、中指で上のはしを動かします。下のはしは動かしません。

## 学校からの給食メッセージより

- 11/5 今日が防災の日だと初めて知りました。救給カレーは冷たくてもおいしいですね。2年前もこれを食べました。とてもおいしいので、来年もこの日にお願いします。また、災害があったらこれを食べるかもしれませんね。  
【江田島中2年】
- 11/12 いかがにがてだったけどきゅうしょくはぜんぶたべれました。  
【江田島小2年】
- 11/13 海自カレーがおいしかったです。豆とのあいしょうがっていました。毎週、カレーがいいとぼくは思っています。おいしいきゅうしょくをありがとうございます。  
【切串小3年】
- 11/13 海自カレーがおいしかったです。大豆とちりめんが入ったカレーは江田島ならではのですね。またつくってください。  
【江田島小4年】
- 11/24 ぼくは、ししゃもがにがてでしたが、いそべあげがおいしかったです。つぎからがんばります。  
【切串小2年】
- 11/24 今日、和食の日だと改めて知りました。すましじるは栄養よく美味しく食べられました。だしを1からこみとてもおいしかったです。これから美味しい給食をお願いします。  
【江田島中1年】