



給食だより

令和4年度 12月
〈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。この時期は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。

しお 塩のとりすぎに気をつけましょう！

●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。

●子どもにも減塩が必要なの？

子どもの時期は、味覚が発達する大切な時期です。濃い味付けに慣れてしまうと、うすめの味を心がけましょう。また、味覚は変化するといわれているので、長い目でうす味に慣れましょう。

えんぶん 塩分クイズ！



できることから、減塩を心がけていきましょう。

1. どちらが“うす味”に感じる？

- ① 熱いもの
- ② 冷たいもの

【答え】① 熱いもの

あたたかい状態で丁度よい塩加減にしていると、食べる時には塩辛く感じてしまいます。作っている時は「少し足りないかな」くらいの味付けにしましょう。

2. しょうゆの塩分はどちらが多い？

- ① こいくちしょうゆ
- ② うすくちしょうゆ

【答え】② うすくちしょうゆ

〈大きさ1杯に入っている塩の量〉

こいくちしょうゆ = 2.6g

うすくちしょうゆ = 2.9g

3. ラーメンの汁を全部残すと

何%の塩分をカットできる？

- ① 約15%
- ② 約25%
- ③ 約50%



【答え】③ 50%

麺や具にも塩分が含まれるので、汁をすべて飲むと1日分の食塩をとってしまいます。汁を飲む量を減らすだけで、減塩につながります。

4. 塩分の多い順は？

- ① ウスターソース
- ② ケチャップ
- ③ しょうゆ
- ④ マヨネーズ
- ⑤ ポン酢

【答え】③→①→⑤→②→④の順

しょうゆで味付けするものを、ポン酢に変えたり、ウスターソースで味付けするものをケチャップやマヨネーズに変えたりすると、少しでも塩分を減らすことができます。

がっこう 学校からの給食メッセージより

- 11/4 (金) ぼくのお兄ちゃんが江能分級にいるので、そしてあとオリーブをしばっていたのであじわって食べました。【切串小 4年】
- 11/7 (月) おやこどんがおいしかったです。よく家で母が夕食に悩んでいるときに私が「おやこどんが食べたい」といってしまうほど大好きです。いつもおいしい給食をありがとうございます。【切串小 6年】
- 11/9 (水) れんこんチップスがおいしかったです。だけどこれが寒い時期しか食べることができないと思うとなんかさみしいです。なので寒いこの時期にいっぱいれんこんチップスを出してください。【江田島中 1年】
- 11/11 (金) 今日の給食、とてもおいしかったです。家庭科の授業で、ちりめんは、江田島の有名物だと知りました。給食のこんだてを考えると下さり、ありがとうございます。【江田島小 6年】
- 11/14 (月) ベっこうにで体が温まりました。今日はいつも以上に寒い気はしたものの、給食で心からあたたまれているような気がします。【江田島中 3年】
- 11/15 (火) さつまいものみそしるおいしかったです。さつまいもがあまくていいですね◎あじのあまずやきもしるがしみこんでおいしいです！あじのあまずやきのレシピをください。【江田島小 3年】