



給食だより

令和4年度 12月
〈西能美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前に、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ようとして、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

11/1(火) 最近さむくなってきて、ぶたじるをのむとあったまりました。ぶた肉おいしかったです。(三高小6年)

11/11(金) 海自カレーのトッピングとルウ、ご飯、どれも美味でした！海自カレーの後に食べたフルーツヨーグルトも味がかわり甘かったのととても美味しかったです。(鹿川小6年)

11/14(月) 韓国風スープの「トック」おいしかったです。日本の餅とちがい、モチモチはあまりしてなかったけど、これすごくおいしいですね。また出してください！(能美中1年)

11/16(水) あつあげのちゅうかにかとてもおいしかったです。やさいはあまり好きではないのですが、やさいをたべてみたらとてもおいしかったからです。(中町小3年)

11/17(木) 玄米ごはんが好きなので、出してもらえてうれしいし、旬の食材を使ったこんさいじるもおいしかったです。(三高中1年)

11/18(金) きなこあげパンを食べたら、とてもおいしかったです。また食べたいなと思いました。(大古小3年)

11/22(火) GoGoいため、かみごたえのあるものが多かったので、いつもよりかむことを意識して食べました。(大柿中2年)