

給食だより

令和3年2月

舞鶴市立福井小学校

『減塩』を心がけましょう！

食塩は、体の水分量を調節したり、筋肉を収縮させるなど、私たちが生きていくために必要なものです。しかし、とり過ぎると、血管を傷つけてさまざまな生活習慣病を招くこともあります。大人になってから薄味の食事に慣れることはなかなか難しいので、味覚が形成される子どものころから、減塩の習慣を身に付けることが大切です。健康のために減塩の食事を意識してみましょう。



どうして食塩をとり過ぎるといけないの？

食塩をとりすぎると、血管の中の水分量が増えて高血圧の原因になります。



放っておくと血管が厚く、硬くなります。

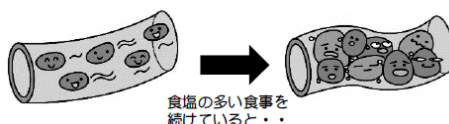


心臓病・脳卒中・腎臓病という合併症を引き起こす場合もあります。

※健康面はもちろんですが、味付けが濃いと食材本来の味が損なわれます。

様々な素材の味を知るためにも薄めの味付けに慣れることは大切です。

からだの中の血液の流れ方



食塩摂取量の1日の目標量

	男性	女性
6～7歳	4.5g 未満	4.5g 未満
8～9歳	5.0g 未満	5.0g 未満
10～11歳	6.0g 未満	6.0g 未満
12歳以上	7.0g 未満	6.5g 未満

給食では、2g 未満を目標に献立を考えています。

↓給食の塩分量の一例です。

- ・ツナサンド、冬野菜のクリームスープ……1.9g
- ・ごはん、肉じゃが、ごま酢あえ…1.7g



厚生労働省：日本人の食事摂取基準(2020年版)より

塩分 1gってどのくらい？

身近な食品に含まれる塩分を確認してみましょう。



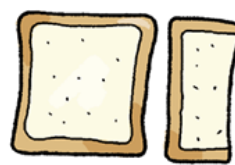
ウィンナーソーセージ 3本



ロースハム 2枚



スライスチーズ 2枚









食パン8枚切り 1と1/2枚



ちくわ 1/2本

～今より減塩！おうちでできる減塩アイデア！～

<p>① だしのうまみを利用する。</p>  <p>昆布、削り節、干しいたけなどの濃い目のだしを使うと、塩分が少なくてもおいしく仕上がります。</p>	<p>② みそやしょうゆを減塩製品にする。</p>  <p>調味料を減塩製品に変えるだけで塩分量が少なくなります。</p>	<p>③ 酸味を利用する。</p>  <p>酢やレモン、ゆず、すだちなどのさわやかな酸味は塩分を減らすのに役立ちます。</p>
<p>④ 香りを利用する。</p>  <p>ハーブ、しそ、にんにく、ねぎ、しょうがなどの香りがアクセントになります。</p>	<p>⑤ 具たくさん汁ものにする。</p>  <p>塩分の多い汁の量を減らせます。たっぷりの野菜のカリウムで塩分排出の効果もあります。</p>	<p>⑥ 調味料のかけすぎ、つけすぎに気を付ける。</p>  <p>食卓にあるとついつい味を足してしまいがちです。ウスターソース小さじ2杯分けるのをやめると、0.8g減ります。</p>

～塩分を排出！カリウムを積極的にとりましょう！～

野菜や果物に多く含まれる『カリウム』という栄養は、体の中の余分な塩（ナトリウム）を尿として排出する働きがあります。カリウムを多く含む食べ物を積極的にとりましょう。

カリウムは、水に溶け出しやすい栄養なので、ゆでる・煮る調理よりも焼く・蒸す調理のほうがしっかりと摂ることができます。

【カリウムを多く含む食品】



じゃがいも



アボカド



わかめ



バナナ



ごぼう



ほうれん草

福井小学校 給食週間の取組について

福井小学校では、1月25日～29日に給食週間の取組を行いました。全校集会では、校長先生から給食の歴史のお話、給食委員会から「赤・黄・緑の食べ物をバランスよくたべよう！」の発表、各学年に添った栄養指導や正しいおはしの持ち方の指導、給食ありがとうカレンダー作成など、いつも食べている給食やマナー、歴史について改めて考え、食に対して感謝の気持ちを良い機会となりました。

