

いただきます

豊浦町学校給食センター
給食だより 2022年10月

ナトリウムは、生命活動を維持するために必要な栄養素ですが、慢性的にとりすぎると将来生活習慣病の発症や重症化の可能性がります。

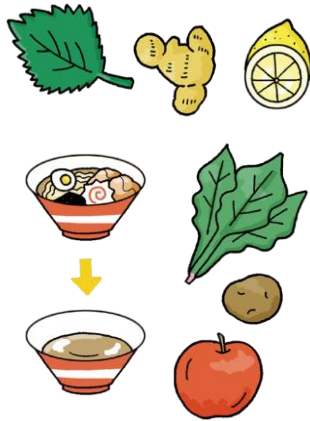
将来にわたって健康な生活を送るためにも、子どものうちから、減塩を心がける必要があります。

げんえん おいしく減塩する4つのポイント



1、調理法や味付けを工夫する

・素材やだしとうまみを生かしたり、酸みや辛みを効かせたり、香味野菜を使ったり、油を使った料理でこくをつけたりすると満足感が高まり、薄味でもおいしく食べられます。



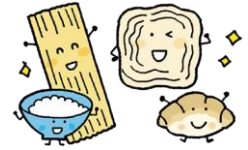
2、食べ方を工夫する

・ラーメンやうどんなどの汁は残したりみそ汁は実たくさんにして食べる回数や汁の量を減らしたり、揚げ物のリスやしょうゆは控えたりするなど、できることをしましょう。

3、カリウムを含む食品を食べる

・カリウムは、野菜、いも、果物などに多く含まれていて、ナトリウムを排泄しやすくする働きがあります。水にとけやすく、調理によって損失しやすいため、工夫してとるようにしましょう。

しゅしょく 主食をしっかりとうろう



主食（ごはんやパン、めんなど）は、わたしたちが体を動かすためのエネルギー源になります。そのため、3回の食事で必ず主食をとることが大切です。

「米」の漢字を分解すると「八十八」になります。このことから、米づくりは88回もの手間がかかるといわれています。現在は便利な機械がありますがそれでもたくさんの手間がかかります。のうが農家さんに感謝して味わって食べましょう。



きゅうしよく
給食のお米は、
じょうらさん
豊浦産を使用しています。
じもと
地元でとれたおいしいお米を
食べられるのはとてもうれ
しいことですね☆感謝して食べ
ましょう☆

