

No.5 R4.7  
 栄養教諭 中村 智子  
 しょくいくだより  
**ぱくぱく**

夏休みが明けて学校が始まりました。

生活リズムをととのえて、毎日元気に登校するためにも、早起き早寝をして、朝ごはんをしっかりと食べるように心がけましょう。

2学期の給食スタート!

8月29日(月)から早速、2学期の給食がスタートしました。朝晩は大分涼しくなりましたが、日中はまだまだ暑い日が続いています。夏バテ予防のために、8・9月は夏野菜をたっぷり使って、香辛料や酢をきかせた食欲が出るような献立になっています。

どの学級でも、美味しそうに食べる姿や、おかわりに並ぶ姿が見られて嬉しくなりました。2学期も調理員さんたちと力を合わせ、安全・安心・美味しい給食を作るために頑張ります!



～9月は「北九州市減塩普及月間」です～

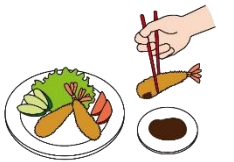
塩分(ナトリウム)は人間にとってなくてはならない栄養素です。しかし、1日3食きちんと食事をしていれば、不足することはまずありません。それどころか日本の食生活では、みそやしょうゆなどの塩分が多い調味料を使うこともあり、とりすぎになってしまいがちです。

塩分のとりすぎは、内臓や血管など、体の様々な器官に負担をかけ、命に関わる危険な病気を引き起こす原因になります。日ごろから「減塩」を心がけた食生活を送るようにしましょう。

○ 減塩のポイント

・ 食事はうす味に

だしや香辛料などを活用して、塩分の多い調味料の使用量を減らしたり、食卓で使うしょうゆやソースは、かけて使うのではなく、小皿に入れて少しずつつけて食べたりするなどの工夫をしましょう。



・ カリウムの多い食品をとる

野菜やくだもの、いも類に多く含まれるカリウムは、体内の余分なナトリウムを、体の外に出す(排泄する)働きがあります。

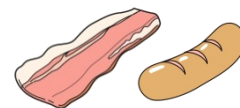


・ 外食やインスタント食品、コンビニ食などを減らす

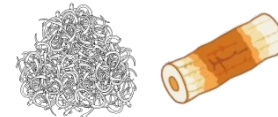
外食が多い人ほどナトリウムの摂取量が多くなりやすいので、利用する頻度を減らすようにしましょう。また、成分表示で塩分量を確認するようしたり、ラーメンなどのめん類は、汁を残すなどの工夫をしましょう。

※給食の汁物は塩分量を考慮して味付けしているので、全部飲んでも問題ありません。

○ 調味料以外で塩分の多い食品の食べ過ぎに注意しましょう。



ハムやソーセージ  
などの食肉加工品



しらす干しや竹輪  
などの魚介類の加工品



漬物類



チーズ



インスタント食品