

ランチタイム 10月号

北区立西ヶ原小学校

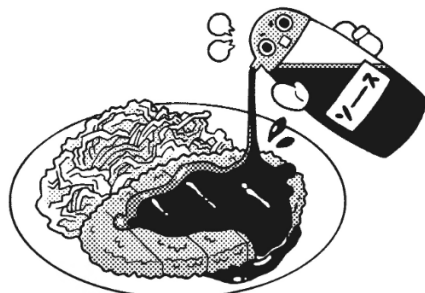
発行者 校長 諸田 哲

栄養士 小河 春那

2024年10月



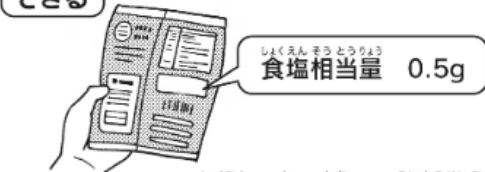
とり過ぎに注意！ 塩分



塩分（ナトリウム）は体に必要な成分ですが、とり過ぎの状態が長く続くと、将来、高血圧症や心臓病、胃がんなどの生活習慣病の危険が高まります。濃い味に慣れると、薄味では物足りなくなってしまう。今のうちから望ましい食生活を心がけることは、将来、健康な生活を送ることにつながります。塩分をとり過ぎないように、気をつけましょう。

自分でできる おうちの人と一緒に 減塩にチャレンジ！

自分でできる 塩分の量を知ろう



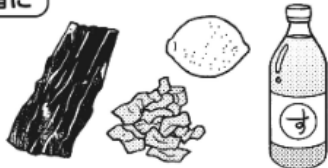
コンビニなどで食品を買う時は、栄養成分表示の食塩相当量を確認します。10～11歳の1日の摂取基準は男女共に6.0g未満です。

自分でできる 食べ方を工夫しよう



ソースなどの調味料は、料理にかけずにつける、ラーメンなどのスープはできるだけ残すなどの工夫をすると、塩分量を減らせます。

おうちの人と一緒に だしや酸味を生かす



昆布やかたおぶしなどでだしをとったり、かんきつ類や酢などの酸味を生かしたりすると、薄味でもおいしく食べられます。

おうちの人と一緒に カリウムをとる



カリウムは、塩分（ナトリウム）を体の外に排出しやすくします。野菜やいも、果物、海藻などに多いので、積極的に食べましょう。

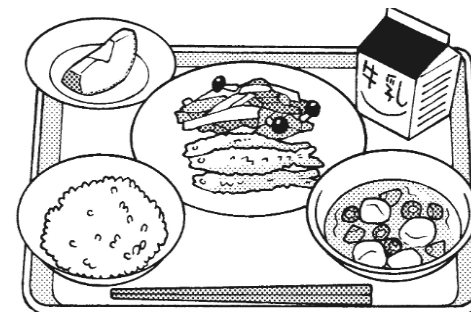
給食の目標 ～10月～

じょうぶな体をつくりましょう



栄養バランスのよい給食

いろいろな食材を使った、おいしくて栄養のバランスがよい給食は、成長期にあるみなさんの成長を支えています。



～今月の給食紹介～

※リクエスト献立

先月に引き続き、献立表の☆のマークがついているメニューはリクエスト献立です。備考欄にクラス名☆がある日は、七夕の時に星のにんじんが当たったリクエストです。また、クラス名だけの日は、給食委員会の活動で、牛乳パックのリサイクルを頑張ってきたに出来たクラスからのリクエストメニューです。

※目の愛護デー献立：10月10日

『目の愛護デー』で目に良いといわれているアントシアニンが含まれているブルーベリーが入ったマフィンと、乳酸菌飲料のブルーベリー味を提供します。



※十三夜の献立：10月15日

栗名月とも言われている十三夜では稲作の収穫を終える地域も多いことから、秋の収穫に感謝しながら美しい月を愛でる風習があります。給食では、栗名月の名前にちなんで栗ご飯を出します。

※インドネシア料理：10月18日

ナシゴレンは、鶏肉や野菜と、米と一緒に炒めたチャーハンのような料理です。また、ガドガドは、インドネシア語で「ごちゃまぜ」という意味があり、いろいろな温野菜に甘辛いピーナッツソースをかけて食べるインドネシア料理です。給食ではピーナッツのかわりにごまを使ってソースを作ります。



※ハロウィン献立：10月31日

収穫祭の一つでもあるハロウィンはその年に収穫したカボチャで、ジャック・オ・ランタンを作る風習があります。給食ではハロウィンメニューとして、パンプキンケーキを出します。