

# 10月 給食だより

## ～塩分の取り過ぎ注意！～

塩分（ナトリウム）は体に必要な成分ですが、取り過ぎの状態が長く続くと、将来、高血圧症やがんなどの生活習慣病の危険が高まります。また、濃い味に慣れると、薄味ではもの足りなくなりさらに濃い味を求めてしまいます。望ましい食習慣のために、塩分を取り過ぎないように気を付けましょう。



## <やってみよう！減塩チャレンジ>

自分で  
できる

### ①塩分の量を知る

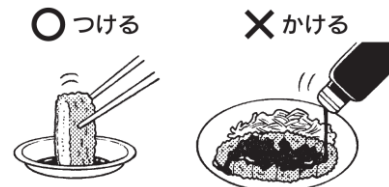
コンビニなどで食品を買うときは栄養成分表の食塩相当量を確認しましょう。10～11歳の1日の摂取基準は6g未満です。



自分で  
できる

### ②食べ方を工夫する

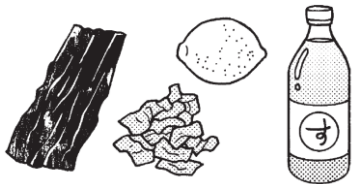
しょうゆやソースなどの調味料はかけずにつける。ラーメンやうどんのスープはできるだけ残すことで塩分が減らせます。



おうちの  
人と一緒に

### ③だしや酸味を生かす

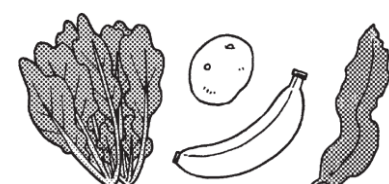
昆布やかつお節のだしのうまみは、少ない食塩で味を引き立てます。また、柑橘類や酢などの酸味を加えると、薄味でおいしく食べられます。



おうちの  
人と一緒に

### ④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。カリウムは野菜や芋、果物、海藻などに多く含まれます。



## ～実りの秋・食欲の秋～

秋と言えば、実りの秋、食欲の秋と食べものがおいしい季節となりました。秋の季節には、米やいも、くり、きのこ類、果物など多くの食材が旬の季節となり収穫を迎えます。秋の味覚を味わってみましょう。



きのこ類

食物繊維やビタミンDがたっぷりて低カロリー



いも類

さつまいもやさといもなどは秋の代表的な味覚です。



果物

柿、ぶどう、梨、りんごなど多くの果物がおいしくなります。



根菜類

れんこんやごぼうなどの根菜は食物繊維があり、体を温めてくれます。



魚類

さば、さんま、かつおなどの魚は脂がのっておいしくなります。



毎日、HPに給食写真アップ中！

## <献立紹介> さんまの筒煮

去年に比べさんまが安いです！

材料 4人分 ( )内は切り方

さんま：2尾（ぶつ切り）、しょうが：1片（輪切り）

【煮汁】

しょうゆ：40g、砂糖：20g、みりん：14g、酒：8g、酢：8g

### <作り方>

- ①さんまの頭を落とし、二等分にぶつ切りする。  
内臓を取り除いて、水で腹を軽く洗う。
- ②しょうがの皮をむいてスライスする。
- ③煮汁の調味料を混ぜ合わせ、煮立てる。
- ④さんまとしょうがを平らに煮汁の中に並べる。  
落とし蓋で2時間程度、骨が柔らかくなるまで煮る。  
※圧力鍋を使用してもOK

10月15日予定献立  
さんまは今が旬！

