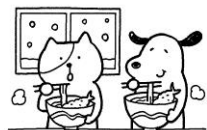


12月 給食だより



令和4年度
松戸市立古ヶ崎小学校
令和4年12月1日

いよいよ今年も残すところ一か月となりました。

一年を振り返るときに、ぜひ自分自身の「食」についても考えてみましょう。

今まで食べられなかったものが食べられるようになった人もいるのではないのでしょうか？

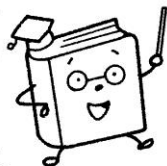
毎日の「食」はみなさんの元気な体をつくる手助けをしてくれます。「食」を大切に、

たのしい冬休みを過ごしてくださいね♪

今月は裏面に給食レシピも掲載しますので、おうちでチャレンジしてみてください！

生活習慣病って何？

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。



糖尿病

インスリンというホルモンの働き不足で血糖値が高くなる病気。放置すると網膜症などの合併症が起こります。

高血圧症

血圧が高くなる病気です。自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。

脂質異常症

血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎる状態。放置すると動脈硬化から心筋梗塞などを引き起こします。



給食使用予定食材 産地表 (12月)

しょうが	宮崎、高知	じゃがいも	北海道、長崎	だいこん	千葉、神奈川
にんにく	青森	こまつな	松戸、埼玉	はくさい	茨城、千葉
キャベツ	千葉、神奈川	かぶ	松戸、柏	ほうれんそう	千葉、茨城
にんじん	千葉	きゅうり	千葉、茨城	ぶたにく	茨城
たまねぎ	北海道	ながねぎ	青森、千葉	とりにく	岩手

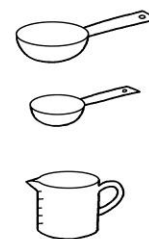
塩分の摂りすぎに気をつけましょう！

おいしく減塩する4つのポイント

食事からの塩分の摂取量を減らすポイントをご紹介します。

1 きちんと計量する

調理をする時は、計量スプーンやカップなどを使って、調味料や食材を正確にはかる習慣をつけましょう。目分量の調理では、気づかないうちに調味料を使いすぎる原因になります。



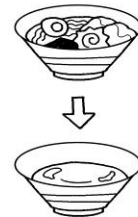
2 調理法や味つけを工夫する

素材やだしの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。



3 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、揚げ物のソースやしょうゆはひかえたりするなど、できることをしましょう。



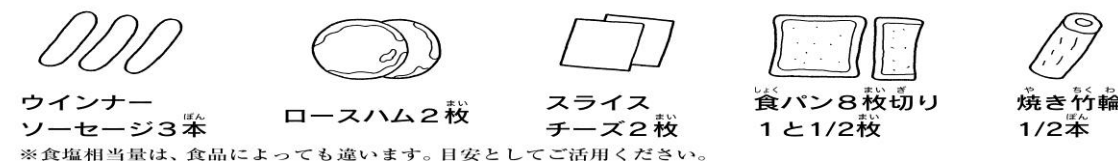
4 カリウムを含む食品を食べる

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。



塩分1gってどのくらい？

身近な食品に含まれる塩分（食塩相当量）を確認してみましょう。



★ちなみに、給食1食分の食塩相当量は1.5～2gです。種類により異なりますが、コンビニのおにぎり1個で

給食1食分の食塩相当量に到達するものもあります。かしく選びたいですね！

区分	基準値 (1食分)			
	児童 (6～7歳)	児童 (8～9歳)	児童 (10～11歳)	生徒 (12～14歳)
エネルギー (kcal)	530	650	780	830
たんぱく質 (%)	学校給食における摂取エネルギー全体の13～20%			
脂質 (%)	学校給食における摂取エネルギー全体の20～30%			
ナトリウム (g) 食塩相当量	1.5未満	2未満	2未満	2.5未満
カルシウム (mg)	290	350	360	450
鉄 (mg)	2	3	3.5	4.5
食物繊維 (g)	4以上	4.5以上	5以上	7以上

※文部科学省『学校給食実施基準の一部改訂について』より抜粋