

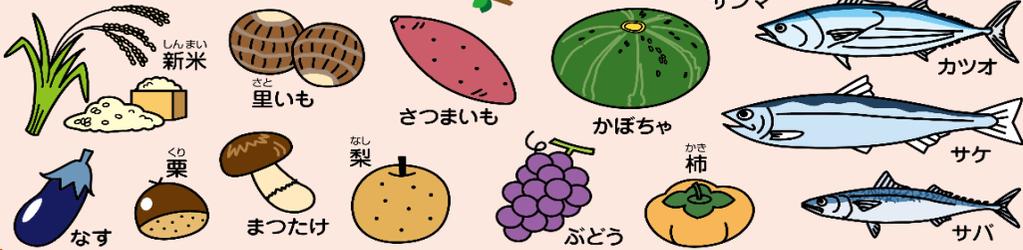
# 10月 給食だより

みの あき しよくよく あき しゆん\* み かく たの 北空知圏学校給食センター  
**実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!**

今年の夏は、例年になく猛暑が続きましたが、すっかり朝夕、肌寒くなり秋の深まりを感じられるようになりました。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋。過ごしやすい秋はお米、野菜、魚、果物など、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。

秋の实りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきます。

## 秋に美味しい食べ物



## 10月16日は 世界食料デー



※飢餓とは、長期間にわたって十分に食べられず、栄養不足となり、生存と社会的な生活が困難になっている状態。



まだ食べられるのに 捨てるなんてもったいない 無駄をなくそう



## 減塩していますか？

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、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、減塩を心がける必要があります。



厚生労働省が定める食塩摂取量の1日の目標量は、6~7歳で4.5g未満、8~9歳で5g未満、10~11歳で6g未満、12~14歳男性で7g未満、女性で6.5g未満、成人で男性7.5g未満、女性で6.5g未満



## 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紹介しします。

### 1 きちんと計量する

目分量では、気づかないうちに使い過ぎる原因になるので、調理をする時は、計量スプーンやカップなどを使って、正確にはかる習慣をつけましょう。



### 2 調理法や味つけを工夫する

素材やだしのうま味を生かしたり、酸味や辛味を効かせたり、香味野菜を使ったりして工夫すると、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汁の量を減らしたり、揚げ物のソースやしょうゆは控えめにするなど、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るナトリウムを、排泄しやすくするはたらきがあります。水にとけやすく、調理で茹でたりすると損失しやすいため、工夫してとるようにしましょう。



## えんぶん 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)を確認しましょう。



※食塩相当量は、食品によっても違います。目安としてご活用ください。  
ウインナーソーセージ3本 ロースハム2枚 スライスチーズ2枚 食パン8枚切り1と1/2枚 焼きちくわ1/2本