



2月給食だより



子どものころからの減塩が大切です!



朝ごはんは、寒さに負けない体づくりを!

1年で最も寒い時期を迎えています。朝起きるのがつらいという人も多いと思いますが、寒さに負けない体をつくるためには、朝ごはんがとても大切です。なぜなら、脳は寝ている間も働いているため、朝目覚めたときはエネルギーが補給され、体温も上がり、1日を元気にスタートさせることができます。

朝ごはんは、**脳のエネルギー源となる主食をしっかりととりましょう。**



主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスが整いやすくなります。



旬の野菜や果物で風邪を予防しよう

野菜や果物には、風邪の予防に役立つビタミンA、ビタミンCなどが多く含まれます。旬の野菜や果物をたっぷり食べて、風邪への抵抗力を高めましょう。



ブロッコリー



にんじん



はくさい



いちご



みかん



キウイフルーツ



ほうれんそう



しゅんぎく



だいこん



ながねぎ



れんこん

生活習慣病の原因の一つに、食塩（ナトリウム）のとり過ぎがあることがわかっています。厚生労働省の「日本人の食事摂取基準（2015年版）」では、1日当たり成人で男子8g未満、女性7g未満の目標値を定めていますが、多くの人が目標値を上回っている現状があります。大人になってから食習慣を変えるのは簡単なことではありませんので、子どものころから薄味に慣れることが大切です。減塩を意識し、ご家庭でもできることから取り組んでみませんか？

食塩摂取量の目標値（1日当たり）

		男性	女性
小学生	低学年（6～7歳）	5.0g未満	5.5g未満
	中学年（8～9歳）	5.5g未満	6.0g未満
	高学年（10～11歳）	6.5g未満	7.0g未満
中学生以上（12歳～）		8.0g未満	7.0g未満

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015年版）」より

食塩摂取量を減らすには…

<p>食塩量が少ない調味料や加工食品を選ぶ。</p> <p>栄養成分表示をチェック!</p>	<p>汁物は具たくさんにし、だしや食材のうま味を生かす。</p>	<p>種類のスープは全部飲まずに残す。</p>
<p>ご飯のお供となるおかず（漬物、つくだ煮、魚卵など）は量に注意。</p>	<p>外食や市販の総菜・弁当は塩分が高めなので、食べる量を調整する。</p>	<p>香味野菜、香辛料、酢やレモンなどの酸味を活用する。</p>
<p>スナック菓子やせんべいなど塩気の強いお菓子は、量を決めて食べ過ぎない。</p>	<p>調味料の付け過ぎ、かけ過ぎに気をつける。</p>	<p>調味料の味に頼らず、食材本来の味を意識して、良く味わって食べることが大切です。</p>

調味料に含まれている塩分はどれくらい?

	濃口しょうゆ	薄口しょうゆ	米みそ	麦みそ	ウスターソース	マヨネーズ	トマトケチャップ
大さじ1杯 (15ml)	2.6g	2.9g	2.2g	1.9g	1.5g	0.3g	0.5g
小さじ1杯 (5ml)	0.9g	1.0g	0.7g	0.6g	0.5g	0.1g	0.2g