



給食だより



安全安心で魅力ある学校給食

千葉市【新港・こてはし・大宮】学校給食センター

2月3日は「立春」です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒い日が続きます。寒さに負けない体をつくるために、規則正しい生活と栄養のバランスが良い食事を心がけましょう。

今月のめあて「健康を考えた食事をしよう」

成長期の中学生が健康な体をつくるためには、栄養バランスのとれた食事をとることが大切です。栄養素の不足やとりすぎは様々な病気の原因になります。塩分は、健康な体をつくるために血液や消化液などに溶けて大切なはたらきをしています。しかし、体に必要な量以上の塩分をとると、生活習慣病のリスクを高めるため注意が必要です。

◎塩分の摂取量に気を付けよう

下記の表は国が定めている一日の食塩摂取目標量です。一日にどれくらいの塩分をとればよいか確認して、とりすぎないように気を付けましょう。

一日の食塩摂取目標量		
	12~14歳	15歳以上
男性	7.0g未満	7.5g未満
女性	6.5g未満	6.5g未満

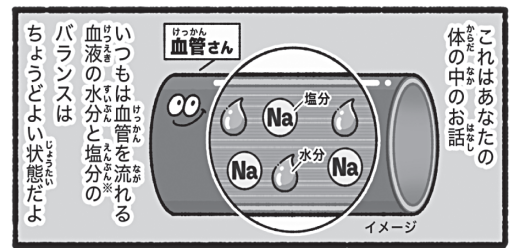
【カップ麺】
全部食べると約 4.0g
汁を残すと約 1.0g 減



【学校給食】
1食あたり約 2.5g



とりすぎると…



◎給食での減塩の工夫

学校給食では塩分が1食あたり2.5g未満になるように献立を考えています。

うま味

だしのうま味を生かすことで、塩分が少なくてもおいしく食べられるようにしています。

香味や辛味

ねぎやしょうがなどの香味野菜や、辛味のある調味料を使用して、塩味以外の味を楽しめるようにしています。

具たくさん

汁物は具を多めにすることで、汁の割合を減らし、摂取する塩分量が少なくなるようにしています。



◎自分でできる減塩の工夫

- 調味料のかけすぎに注意しよう！
食べる前にかける調味料は料理の味を確かめてから使いましょう。
- 見えない食塩に気を付けよう！
加工食品(お菓子・パン・カップ麺)などには塩分が含まれています。表示されている「食塩相当量」を確認してとりすぎに注意しましょう。
- カリウムが含まれる食品(野菜・果物・いも・海藻など)を食べよう！
カリウムにはナトリウム(塩分)を体の外に出すはたらきがあります。



職場体験

学校給食センターでは毎年、中学生の職場体験を受け入れています。近隣中学校2年生の生徒が食材の検品や調理、洗浄などの作業を体験します。また、栄養士と一緒に栄養バランスや季節の食材を考慮した献立を考えています。その献立は「職場体験献立」として該当センターで提供しています。

どんな献立にしたらみんな喜ぶかな？



【献立を考えている様子】

こんなに重いんだ。



【調理している様子】