



2月 給食だより

令和2年1月31日
高岡市立国吉中学校

2月には、節分、そして立春があります。春の訪れを告げる月ですが、まだ寒い日が続きます。規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事を心がけて、元気に過ごしましょう。

子供のころからの減塩が大切です!

生活習慣病の原因の一つに、食塩（ナトリウム）の摂り過ぎがあることが分かっています。大人になってから食習慣を変えるのは簡単なことではないので、子供の頃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日あたり）

		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>麺類のスープは全部飲まずに残す。</p> <p>約2～3g減</p>
<p>ご飯のお供となるおかず（漬物、つくだ煮、魚卵等）は量に注意する。</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、酢やレモン等の酸味を活用する。</p>
<p>スナック菓子やせんべい等塩気の強いお菓子は量を決めて食べ過ぎない。</p>	<p>調味料のつけ過ぎ、かけ過ぎに気を付ける。</p>	<p>調味料の味に頼らず、食材本来の味を意識して、よく味わって食べることも大切です。</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

だしをとってみませんか？

だしを活用することで、味噌や醤油等の調味料の量が減り、減塩につながります。給食の汁物に使用しているだしの種類と量（1人当たりの量）を紹介します。

- 味噌汁には、煮干しだし・・・水 150ml、煮干し 2g
- すまし汁には、混合だし・・・水 150ml、花かつお 2g、昆布 1g
- 煮物には、うるめ削りだし（むろあじ、さば、いわし）・・・水 30ml、うるめ削り 2g