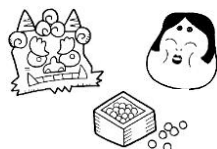


給食だより 2月号



まだまだ寒い日が続きますが、「節分」「立春」と暦の上では春になります。4年生のみなさんは給食を食べるのもいよいよあと8回となりました。4年生のみなさんは卒業に向けて、在校生のみなさんは進級に向けて最後のしめくくりの時期です。食生活を見直して、風邪などひかないように体調を整えてがんばりましょう。

適塩・減塩を心がけましょう！

成人の1日の目標値は
男性 7.5g未満 女性 6.5g未満

塩（食塩）は味付けに用いられ、主成分のナトリウムは人が生きていくうえで欠かせない栄養素の1つです。しかし、取り過ぎる生活を長く続けていると、高血圧や胃がんの原因になることが知られています。これからの長い人生、健康で食事を美味しく食べながら、適切な量を取っていくにはどんなことに気をつけたら良いでしょうか？AさんとBさんのケースで考えてみましょう。

カップめんの場合

Aさん

スープは残す

Bさん

全部完食！

栄養成分表示

栄養成分表示1食(75gあたり)
熱量 340kcal
たんぱく質 8.9g
脂質 13.6g
炭水化物 45.5g
食塩相当量 4.7g
めん(かやく2.2g)
スープ(2.5g)
めん(かやく) 1.01g
しょうゆ(B2: 0.31mg)
カルシウム 96mg
備考欄: 調理後に分別して分析
めん(かやく) 302kcal
スープ 33kcal
合計 340kcal

皆さんはどちらでしょう？
容器に書かれた「栄養成分表示」を見れば、どれくらい塩分を取っているかがわかります。

朝ごはんの場合

Aさん

主食はご飯(白飯)

Bさん

主食はパンが多い

お米を水で炊いて作るご飯は、塩分が実は0（ゼロ）。パンやめんは小麦粉をこねて作る時に食塩を使っています。主食はご飯を中心にして、最近では「減塩パン」など、食塩の使用量を減らした製品もあるので、食事に上手に取り入れてみましょう。

しょうゆやソースは

Aさん

つけて食べる

Bさん

上からかける

日本人はしょうゆなどの調味料から塩分を一番取っています。しょうゆやソースを使うときは、上からかけずに小皿にとってつけて食べるようにすると、より塩分をひかえることができます。

野菜、果物、いも、海そう、豆を

Aさん

よく食べる

Bさん

あまり食べない

野菜、果物、いも、海藻、豆類に多いカリウムは、食塩のナトリウムを体の外に出すのを助けてくれます。カリウムが多い食品を日頃から意識的に食べましょう。ただし、カリウムの多いものをたくさん食べたからといって、その分塩分の多いものを取って良いことにはなりませんので注意しましょう。

食卓に調味料のビンなどを置かないことも減塩のコツです。給食では、だしやスパイスなどを利用して、塩分を減らす工夫をしています。

予定献立表

2月3日(月)	2月4日(火)	2月5日(水)	2月6日(木)	2月7日(金)
ご飯 鶏肉のねぎ塩ダレ ★豆豆サラダ ★石狩汁	麦ご飯 ★カツカレー 大根サラダ ★いちご	あんかけ焼きそば 水菜のサラダ 二色ゼリー	ご飯 ★さばのみそ煮 ほうれん草のごまあえ きのこのうすくず汁	振替休業日
エネルギー833kcal 蛋白質39.1g 脂質21.6g	エネルギー990kcal 蛋白質30.7g 脂質30.1g	エネルギー814kcal 蛋白質28.4g 脂質30.6g	エネルギー788kcal 蛋白質32.0g 脂質19.1g	
2月10日(月)	2月11日(火)	2月12日(水)	2月13日(木)	2月14日(金)
★タコライス 花野菜のサラダ 野菜スープ フルーツ杏仁プリン	建国記念の日 	ご飯 プルコギ チンゲン菜の中華あえ 中華風コーンスープ	4年自宅学習日 ご飯 鱈のチリソースかけ ごぼうサラダ みそ汁 バナナ	4年自宅学習日 キャロットライス クラムチャウダー グリーンサラダ チョコプリン
エネルギー862kcal 蛋白質28.9g 脂質26.4g		エネルギー798kcal 蛋白質25.8g 脂質21.4g	エネルギー852kcal 蛋白質27.5g 脂質22.9g	エネルギー919kcal 蛋白質30.4g 脂質26.6g
2月17日(月)	2月18日(火)	2月19日(水)	2月20日(木)	2月21日(金)
4年自宅学習日 ハヤシライス キャベツサラダ オレンジ	ご飯 鶏肉マスタード焼き カラフルサラダ ミネストローネスープ ★シューアイス	4年自宅学習日 ご飯 ホッケの チャンチャン焼き 野菜のそぼろ煮 うーめん汁	4年自宅学習日 タンメン シュウマイ フルーツジュレ	4年自宅学習日 他人丼 つぼみ菜のからしあえ 油のみそ汁 バナナ
エネルギー906kcal 蛋白質29.8g 脂質27.5g	エネルギー933kcal 蛋白質31.3g 脂質26.7g	エネルギー874kcal 蛋白質31.2g 脂質21.8g	エネルギー825kcal 蛋白質29.8g 脂質25.4g	エネルギー856kcal 蛋白質30.7g 脂質21.2g
2月24日(月)	2月25日(火)	2月26日(水)	2月27日(木)	2月28日(金)
振替休日 	4年自宅学習日 冬の混ぜご飯 豚肉のみそ焼き かぼちゃと さつまいものサラダ すまし汁	4年自宅学習日 ご飯 鶏とカシューナッツ の炒め物 豆もやし中華あえ もずくスープ	4年自宅学習日 ご飯 肉豆腐 小松菜おかかあえ みそ汁 オレンジ	バターコーンライス ★サイコロステーキ シーザーサラダ かぶと卵のスープ ★いちご
	エネルギー908kcal 蛋白質33.4g 脂質30.1g	エネルギー883kcal 蛋白質33.6g 脂質27.8g	エネルギー803kcal 蛋白質30.8g 脂質20.1g	エネルギー898kcal 蛋白質31.0g 脂質32.7g
※牛乳は毎日付きます。 ※材料の都合により献立が変更になる場合があります。 ※★マークは4年生のリクエストメニューです。		<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 0 10px;"> 節分 豆知識 </div> </div> <p>「節分」とは「節変わり」ともいい、ももとは立春・立夏・立秋・立冬の前日をいいます。日本では寒い冬から暖かい春になる「立春」の前日の節分が特に大事にされ、行事とともに現在まで伝えられています。</p>		