

10月給食だよ

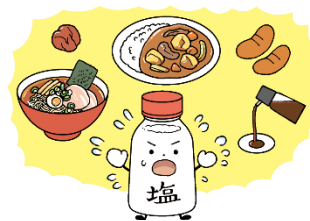
令和8年9月28日

渋谷区立上原中学校

栄養士 上原かつえ

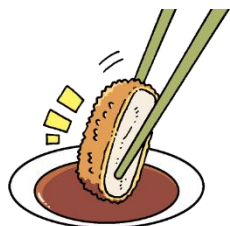
取りすぎないで！塩分

塩分は体に必要な栄養素ですが、とり過ぎると、将来、高血圧になり、心臓や脳の病気などの生活習慣病につながるおそれがあります。ハムやウインナーソーセージ、お菓子やめん類など、身近な食品にもたくさんの塩分が含まれています。子どもの頃から薄味に慣れて塩分をとり過ぎないことが、将来の病気の予防にもつながります。

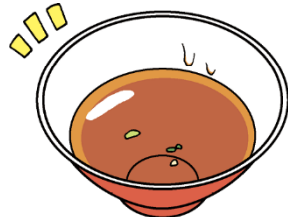


自分でできる減塩！

調味料はかけずにつける



めん類の汁は残す

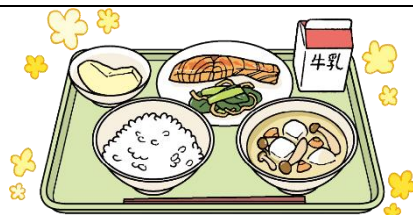


栄養成分表示を見る



薄味でも美味しい学校給食

給食には、だしをとって食材のうまみを引き出し、スパイスなどを生かして、少ない塩分でも、おいしく食べられるようにいろいろな工夫がされています。



「味覚の秋」がやってきた！五感で味わい、食事を楽しみましょう

新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。さんまや鮭などの魚も脂がのって美味しい季節です。このように秋は旬の食べ物が豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」といわれます。

食事のとき、テレビやスマートフォンを見ながらダラダラ食べていませんか。食事に集中してよく味わうことで、満足感が高まり、心も体もリフレッシュできます。五感を使って味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう。



味覚ではなく触覚で感じるもの

- 辛み…唐辛子などのピリピリとした刺激や熱さ
- 渋み…濃い緑茶や渋柿などで、舌がキュッとする感覚
- 清涼感…ミントなどのスーッとした冷たさ



コラボ給食 with 服部&渋谷味めぐり給食

「チキチキチキンうまごぼう」は、学校給食から誕生し、家庭へと発展していった山口県の新しい郷土料理です。鶏肉とごぼうを食べやすく料理した料理で、服部学園の先生が監修しました。

渋谷味めぐり給食では、渋谷北部からは「スクランブル交差点」の名前をヒントにスクランブルエッグをのせたカレーを提供します。また、渋谷南部からは西原スポーツセンターにちなみ、良質なたんぱく質を多く含む献立を取り入れています。