



10月給食だよ!

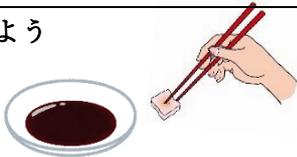
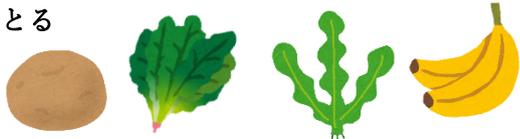
令和6年9月30日
渋谷区立上原中学校
栄養士 上原かつえ

塩分の取り過ぎに注意!

塩分(ナトリウム)は体に必要な成分ですが、とり過ぎの状態が長く続くと、将来、高血圧症や心臓病、胃がんなどの生活習慣病の危険が高まります。濃い味に慣れると、薄味では物足りなくなってしまう。今のうちから望ましい食生活を心がけることは、将来、健康な生活を送ることにつながります。塩分をとり過ぎないように、気をつけましょう。



自分でできる・おうちの人と一緒に 減塩にチャレンジ

<p>塩分の量を知ろう</p> <p>食塩相当量 3.0g</p>  <p>コンビニなどで食品を買う時は、栄養成分表示の食塩相当量を確認します。10~11歳の1日の摂取基準は男女共に6.0g未満です。</p>	<p>食べ方を工夫しよう</p>  <p>ソースなどの調味料は、料理にかけずにつける、ラーメンなどのスープはできるだけ残すなどの工夫をすると、塩分量を減らせます。</p>
<p>だしや酸味をいかす</p>  <p>昆布やかつおぶしなどでだしをとったり、かんきつ類や酢などの酸味をいかしたりすると、薄味でもおいしく食べられます。</p>	<p>カリウムをとる</p>  <p>カリウムは、塩分(ナトリウム)を体の外に排出しやすくします。野菜やいも、果物、海藻などに多いので、積極的に食べましょう。</p>

10月27日から11月9日は読書週間 フックメニュー「そして、バトンは渡された」

幼い頃に母親を亡くし、父とも海外赴任を機に別れ、継母を選んだ優子。その後も大人の都合に振り回され、血の繋がらない親の間をリレーされながらも、愛情をいっぱい注がれてきた彼女自身が伴侶を持つとき――。



「そして、バトンは渡された」瀬尾 まいこ 著 文春文庫

読書週間に合わせ、一足早く26日(土)「始業式朝のかつ丼」、30日(水)「夜食のうどん」を再現します。図書室に本が置いてあるので、ぜひ読んでみてください。

ワンダフル給食プロジェクト

ハワイコラボメニュー

10月25日(金)

・バターチキンカレー・サブジ・コールスロー
サブジは野菜を炒めたり、蒸したりし、スパイスで味付けします。単品で食べるのもよし、味変でカレーと一緒に食べても美味しいです。

令和6年5月31日に渋谷区とアメリカ合衆国ハワイ州ホノルル市は、姉妹都市協定を結びました。これを記念して、ハワイ州観光局が監修とした献立を学校給食にコラボメニューとして10月4日(金)に登場します。

・フライドライス・フリフリチキン
・サイミン風スープ・マリンブルーゼリー
となります。

