平成31年2月号



梅の花も咲き始め春を感じる季節となりましたが、まだ一日一日 の気温差が大きく、体調管理に注意が必要です。



子どものころからの 減塩 が大切です!

り過ぎがあることがわかっています。厚生労働省の「日 本人の食事摂取基準 (2015年版) | では、1日当たり成人 で男性8g未満、女性7g未満の目標値を定めています が、多くの人が目標値を上回っている現状があります。 大人になってから食習慣を変えるのは簡単なことではあ りませんので、子どものころ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?

生活習慣病の原因の一つに、食塩(ナトリウム)のと 食塩摂取量の目標値(1日当たり)

		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

食塩摂取量を減らすには…



栄養成分表示をチェック

ご飯のお供となるおかず (漬物、つくだ煮、魚卵など)



スナック菓子やせんべいなど 塩気の強いお菓子は、量を 決めて食べ過ぎない。



汁物は具だくさんにし、 だしや食材のうま味を生かす。残す。



調味料の付け過ぎ、かけ過ぎ

に気をつける。

香味野菜、香辛料、酢や レモンなどの酸味を活用する。

麺類のスープは全部飲まずに



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。



「日本人の食事摂取基準」を参考として、昨年8月に「学校給食摂取基準」の一部改正があり、食 塩摂取量がより減塩を推奨するものとなりました。給食センターでも、4月より新しい基準栄養量で 給食を提供していきます。現在、給食センターでは段階的に基準栄養量に近づけているところです。

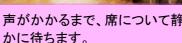
配膳がとっても早い、豊栄小3年生におじゃましました♪ そのヒミツ☆は、給食当番と○○○だったんです!!





みんながならぶ前に かに待ちます。 盛りつけちゃおう☆











料理を運んでいる間も、おしゃべ りしている人はいませんでした。



授業終了から「いただきます」のあいさつまで15分!!実際 に給食を食べる時間が20分でした。「待ち方」が静かで、ス ムーズに配膳にうつれていました。準備が早いと食べる時間 が十分に確保できますね。

給食のおもいで



今月は、給食の思い出について、八日市場第二中学校の椎名和浩校長先生と、 ①心に残ったメニュー 野栄中学校の柴田敦校長先生にインタビューしました。

②給食の思い出

八日市場第二中学校 椎名和浩 校長先生

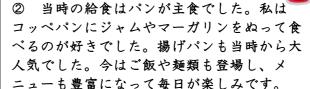
(1) コッペパン

苦手な食べ物にもチャレンジす

すばらしい!!

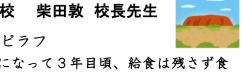
る人が多く、クラス全体にその意

識が浸透していました。



野栄中学校 柴田敦 校長先生





② 教員になって3年目頃、給食は残さず食 べるよう指導を徹底していました。ある日の 給食で、ランチプレートの上に「大食い大 会」のような、エアーズロック状の超大盛り カレーピラフが。・・・生徒に感謝しながら、 当然完食V