



スポーツ・芸術・読書、そして味覚の秋がやってきました。過ごしやすい季節ですが、朝夕は冷え込むこともあります。体調を崩さないよう規則正しい食生活を心掛け、充実した学校生活を送れるようにしましょう。

塩分のとりすぎにご注意を！

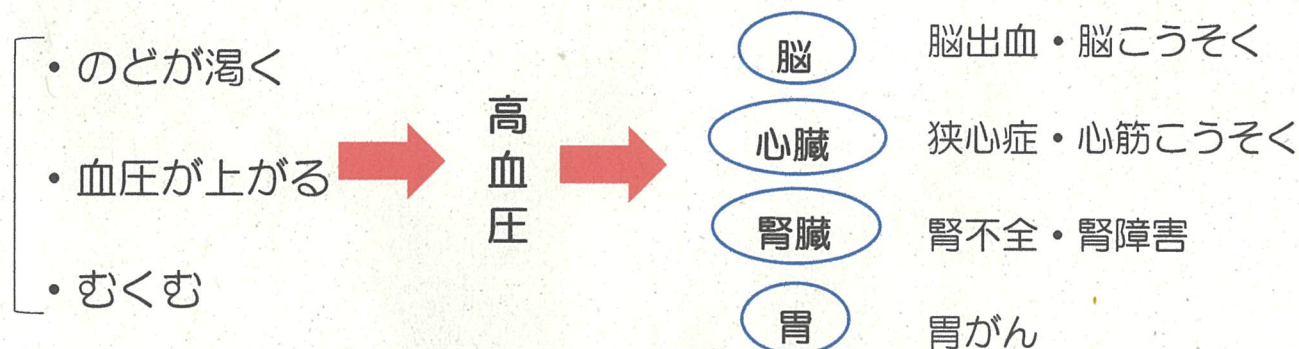


学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき作成します。1日に必要とされる栄養量のおおむね1/3が摂れるように定められています。その中でも、食塩相当量（ナトリウム）の基準は、子供たちに摂りすぎが多くみられたためR3年に改定され、厳しく設定されました。小学部低学年で1食あたり2.0g未満、小学部高学年から中学部は2.5g未満となり、今までより0.5g減となりました。

塩分の摂りすぎは生活習慣病にかかるリスクを高めます。そのため、学校給食でも薄味での提供を工夫していますが、ご家庭でも実行できる減塩方法をご紹介します。

塩分のとりすぎによって起こること

体を健康に保つためにも塩分はなくてはならないものです。しかし、体に必要量以上の塩分を摂ると、次のような影響を与えます。



食べ方を工夫する

ラーメンなどの麺類の汁は全部は飲まない。



しょうゆやソースは、かけるよりつけて食べる。



おやつのは量は決めて食べる。ダラダラ食いをすると、食べ過ぎになりやすくなります。

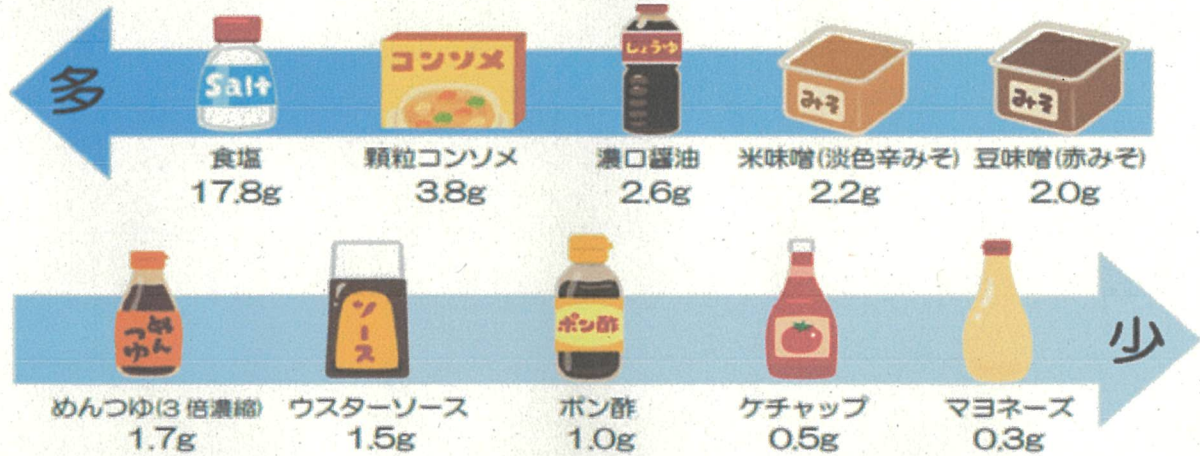


ハム・ウインナーなどの塩分が多い加工品は控えめにします。



料理をひと工夫

大さじ1杯の食塩量です。食塩だけでなく、組み合わせて上手に使いましょう。



給食に学ぶ

おいしい減塩実践法

素材の味を生かし、塩分を控えながら、必要な栄養素を過不足なく作っています。

さばのソース揚げ
(香辛料)

ほうれんそうの
のり酢あえ
(酸味・風味)

これが鶴南の
減塩メニュー

みそけんちん汁
(うま味)

ここが減塩ポイント！

- だしの風味を利用してみそは少なめ。**
 すまし汁ではなく、具材たっぷりの汁物も、だしを効かせて調味料を少なめに。そうすることで、それぞれの素材の味も感じることができます。
- 魚は下味をつけず、上からかけるソースで味付け。**
 素揚げしたさばに、特製ソースをかけました。全体の味がボヤっとならないように、しっかり味付けでごはんもすすみました。
- あえものは、磯の香りを生かして薄味に。**
 のりの磯の香りがアクセントになり、味にメリハリがつけました。また、酢やレモン汁の酸味は、うす味を感じにくくさせ、おいしく食べることができます。