

えいようだより

2024（令和6）年 7月

摂津市教育委員会

摂津市学校給食会

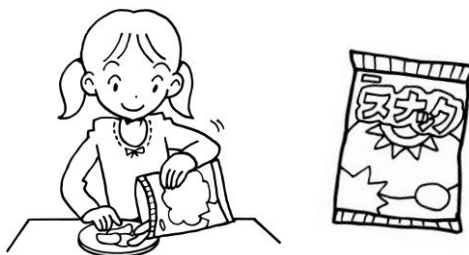
みなさんがよく知っている調味料に「塩」がありますね。「塩」は、体の中の大切な働きに必要な食材です。しかし、とりすぎると高血圧・心臓病などの生活習慣病になりやすくなります。

～ 塩分をとりすぎないポイント ～



ラーメンやうどんなどのスープは

全部、飲まないで残しましょう



スナック菓子などを食べる時は、食べ過ぎ

ないようにお皿に入れて食べましょう



しょう油やソースを直接

かけないようにしましょう



調味料を食卓に置かないようにしましょう

1日の食塩摂取量の目安はどのくらい？

	6～7歳	8～9歳	10～11歳	12～14歳
男子	 食塩相当量 6.0g未満	 7.0g未満	 8.0g未満	 9.0g未満
女子	 食塩相当量 6.0g未満	 7.0g未満	 7.5g未満	 7.5g未満

※スプーンは小さじです。