

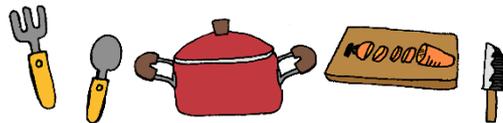
中学校給食通信

令和5年11月
第82号 摂津市教育委員会

日が落ちるのも随分と早くなり、寒さを感じる季節になってきました。イベントの多い2学期ですが、疲れはたまっていませんか？

温かい食べ物は、身体だけでなく心も癒してくれる効果があります。身体が疲れているとき、心が落ち込んでいるときには食事の中に一品だけでも温かい食べ物を取り入れて、心身ともに健康に過ごしましょう！

＼11月19日は、「いい食育の日」です／



毎月19日は食育の日に定められているということを知っていますか？中学校給食でも、毎月19日は食育の日献立として「大阪産（おおさかもん）」の食材を献立に取り入れています。その中でも、11月19日は「いい食育の日」として、摂津市立の認定こども園・公立の小、中学校で同じテーマでの連携献立となっています。今年のテーマは「減塩」です。



Q. 最近「減塩」という文字をたくさん見るけど、どうして減塩するの？

A. 塩分を取りすぎると、高血圧や腎臓病などの病気になりやすくなります。



とくに日本人は他の国の人と比べて、塩分を取りすぎているといわれています。日本では1日に取っても良い塩分を男性7.5g未満、女性6.5g未満と定めていますが、実際は男性10.9g、女性9.3gと基準をかなりオーバーしている結果が出ています。（令和元年度国民健康・栄養調査より）

やってみよう！おいしく減塩するポイント

 <p>だしをしっかりとって 旨味をきかせよう！</p>	 <p>ニンニクやしょうが、しそ などの香味野菜やスパイスを 上手に利用しよう！</p>	 <p>酸味を加えると 味のアクセントに！</p>
---	--	--

12月のおすすめ！献立紹介

12月 13日(水) ピラフ ローストチキン ハンバーグ 小松菜のソテー スパゲティサラダ
チョコタルト アシドミルク

12月のお楽しみ、クリスマス献立です。ピラフ風の炊き込みご飯にメインが2種類、デザートにチョコタルトが付く豪華なメニューです！おたのしみに☆

