

中学校給食通信

第96号

令和7年2月
摂津市教育委員会

2月2日の節分は「立春」ともいわれ、この日を超えると暦上では春となりますが、まだまだ厳しい寒さが続いています。3年生はいよいよ受験に入りますね。温かい食べ物で栄養を取って、今まで蓄えてきた力が本番でしっかりと発揮できるよう体調管理に努めましょう。

冬の塩分注意報



- ✓ ラーメンやうどん、鍋を食べる機会が増える
- ✓ 寒さで口の中が乾燥し味覚感度が下がるため、味が薄く感じやすい
- ✓ 汗をかく機会が減り、体内の塩分が排出されにくい

このような理由から、じつは夏よりも冬の方が塩分を多く摂りがちになります。

塩の主成分であるナトリウムは私たちが生きていくうえで欠かせない栄養素のひとつですが、摂りすぎると高血圧や胃がんなど様々な病気の原因になります。普段の食事を楽しみながら適切な量をとっていくにはどのようなことに気を付けたらよいか、AくんとBくんを比較して考えてみましょう。

カップめんの場合



栄養成分表示

栄養成分表示(1食(75g)3人)	
熱 量	340kcal
たんぱく質	8.9g
脂 質	13.6g
炭水化物	45.5g
食塩相当量	4.7g
(めん)かやく	2.2g
(スープ)	2.5g
ビタミンB1	0.01mg
ビタミンB2	0.31mg
カルシウム	96mg
参考値:	
調理前後に分別して分析	
めん)かやく	307kcal
スープ	33kcal
合 計	340kcal

容器に書かれた「栄養成分表示」を見れば、どちらが塩分を多く摂ったかは一目瞭然です！

朝ごはんの場合

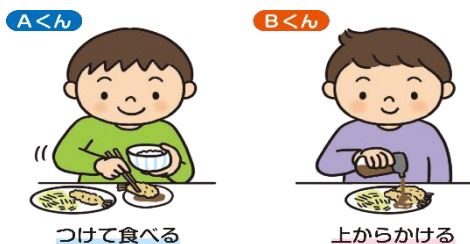


主食はご飯(白飯)

主食はパンが多い

パンや麺類は小麦粉をこねて作るときに食塩を使っています。ご飯を食事によく取り入れていけるとGOODです◎

しょうゆやソースは



つけて食べる

上からかける

調味料は小皿などでつけて食べるとより塩分を控えることができます。舌にあたる部分に少しつけられれば、味もそんなに薄く感じません。

野菜、果物、いも、海そう、豆を



よく食べる

あまり食べない

これらの食品にはカリウムが多く含まれます。カリウムは体内のナトリウムを排出するのを助けてくれるため日頃から積極的に取り入れましょう！



3月のおすすめ！献立紹介



3月4日(火) 赤飯 鶏肉の香味揚げ じゃがいものり塩和え 中華風野菜炒め
白菜のコンソメ煮 牛乳

卒業と進級をお祝いして赤飯の献立になっています。日本では古くからお祝いの席には魔除けの意味を込めて赤飯を食べる文化があります。好き嫌いの分かれる赤飯ですが、給食ではうるち米にもち米を加えて赤飯を炊きます。いつもとは違うもちもちとした食感を楽しんでください。