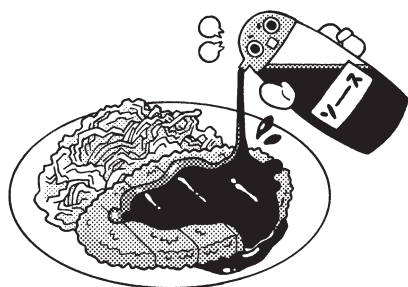


給食だより10月

市川市立第一中学校

とり過ぎに注意！ 塩分



塩分（ナトリウム）は体に必要な成分ですが、とり過ぎの状態が長く続くと、将来、高血圧症や心臓病、胃がんなどの生活習慣病の危険が高まります。濃い味に慣れると、薄味では物足りなくなってしまう。今のうちから望ましい食生活を心がけることは、将来、健康な生活を送ることにつながります。塩分をとり過ぎないように、気をつけましょう。

自分のできる
おうちの人と一緒に

減塩にチャレンジ！

自分のできる 塩分の量を知ろう



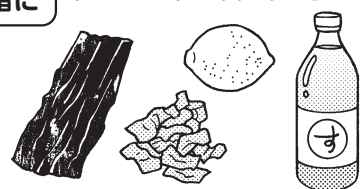
コンビニなどで食品を買う時は、栄養成分表示の食塩相当量を確認します。10～11歳の1日の摂取基準は男女共に6.0g未満です。

自分のできる 食べ方を工夫しよう



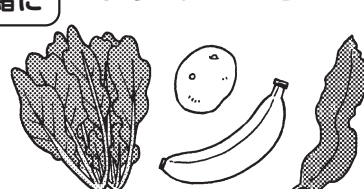
ソースなどの調味料は、料理にかけずにつける、ラーメンなどのスープはできるだけ残すなどの工夫をすると、塩分量を減らせます。

おうちの人と一緒に だしや酸味を生かす



昆布やかつおぶしなどでだしをとったり、かんぎつ類や酢などの酸味を生かしたりすると、薄味でもおいしく食べられます。

おうちの人と一緒に カリウムをとる



カリウムは、塩分（ナトリウム）を体の外に排出しやすくします。野菜やいも、果物、海藻などに多いので、積極的に食べましょう。

食品ロスを減らすために 賞味期限と消費期限を知ろう

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。賞味期限はおいしく食べることができる期限（未開封の場合）で、消費期限は過ぎたら食べない方がよい期限です。

期限表示の意味を正しく理解すれば、食品ロスを防ぐことができます。

すぐに食べられなくなるわけじゃないよ！



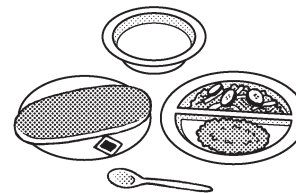
賞味期限

過ぎてしまったら食べないでね！

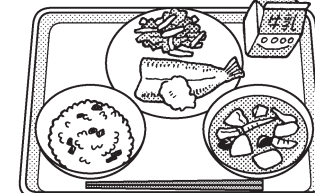


消費期限

昔の給食 今の給食



昭和30年(1955年)頃の給食



現在の給食

昭和29年（1954年）6月に「学校給食法」が公布されて、給食の目標が明確になりました。給食は、栄養バランスのよい食事で、昔も今も、子どもたちの心身の健やかな成長を支える重要な役割を果たしています。

家族みんなで 朝ごはんをつくろう

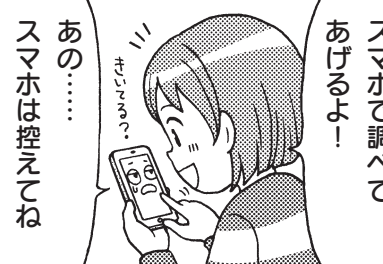
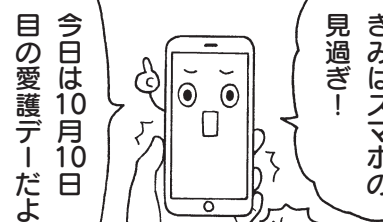


朝ごはんは、1日の始まりのエネルギーを得るための大切な食事です。

休みの日に、家族みんなで朝ごはんをつくってみませんか。献立を決める、調理をする、盛りつける、食卓の準備をするなど、みんなでどのように分担するのかを決めて、つくってみましょう。



目を大切にしよう



参考文献 『食品成分最新ガイド 栄養素の通になる 第5版』上西一弘著 女子栄養大学出版部刊 『新編 新しい家庭5・6』岡陽子 杉山久仁子ほか62名著 東京書籍刊 厚生労働省HPほか