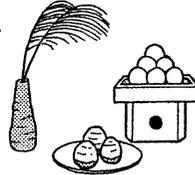

給食 だより 9月
 平成 27 年 9 月 1 日
 練馬区立北町西小学校
 校長 世古 徳浩

楽しい夏休みをすごすことができましたか？ まだまだ暑い日が続いているので、体調をくずさないように3食しっかりと食べて、生活リズムをととのえましょう。

さて、今月は塩分について考えてみましょう。



塩分をとりすぎていませんか？

ナトリウムは、生きていくために欠かせない栄養素です。しかし、とりすぎると高血圧や胃がんのリスクが高まる可能性があるともいわれています。

日本人の食事摂取基準（2015年版）によると小中学生のナトリウム（食塩相当量）の目標量は表の通りです。

ナトリウムは、調味料のほか、保存性を高めるために加工食品にも多く含まれています。気づかないうちに多くとりすぎていることもあるので日々の食生活で気をつけましょう。

ナトリウムの食事摂取基準・目標量〔()は食塩相当量〔g/日〕〕

年齢（歳）	男性	女性
6～7	(5.0未満)	(5.5未満)
8～9	(5.5未満)	(6.0未満)
10～11	(6.5未満)	(7.0未満)
12～14	(8.0未満)	(7.0未満)
15～17	(8.0未満)	(7.0未満)

出典 日本人の食事摂取基準（2015年版）

身近な食品の塩分量を見てみよう

おにぎり（さけ）1個 食塩相当量 約0.9g 	食パン1枚 食塩相当量 約0.8g 	カップめん1個 食塩相当量 約4.8g
ポテトチップス1袋85g 食塩相当量 約0.9g 	フランクフルト1本 食塩相当量 約1g 	せんべい1枚 食塩相当量 約0.2g

9月9日（水）は、重陽の節句です。

菊の節句ともいい、古代中国では「九」が重なるめでたい日で節句の中でも重要なものでした。この日に菊の花を浮かべた酒を飲むと、邪気をはらい、寿命を延ばすと考えられていました。北西小の給食は「菊花蒸し」にしました。黄色に色づけした餅米を肉団子にまぶして蒸します。菊の花に見えれば良いのですが・・・

9月27日（日）は、十五夜です。

旧暦の8月15日を「十五夜」「中秋の名月」といいます。中秋の名月を觀賞する他、収穫を感謝する初穂祭としての意味合いがありました。現在では、満月のように丸い「月見団子」と魔除けの力があるとされるススキを供えるのが一般的な「十五夜」です。9月25日（金）の給食は、「お月見団子」を予定しています。

十五夜 3択 クイズ

レベル★ かんたん

レベル★★ ちょっとむずかしい

レベル★★★ とってもむずかしい

レベル★

Q1. **十五夜に見る月を「中秋の名月」と言いますが、正しい意味はどれでしょう？**

- 1 中秋の名月という名前の月
- 2 秋の真ん中に出る月
- 3 秋の中旬に出る三日月

レベル★★

Q2. **十五夜にお供えする月見団子は、収穫に感謝し、ある作物からできています。その作物は何でしょう？**

- 1 米
- 2 麦
- 3 豆

レベル★★★

Q3. **月見だんごの言い伝えとして、本当にあるものはどれでしょう？**

- 1 年齢の数だけ食べると健康になる。
- 2 盗んでも、盗まれてもよいことがある。
- 3 たくさん食べるとタヌキになる。

レベル★

Q4. **十五夜は別名「芋名月」と言いますが、お供えする芋の種類はどれでしょう？**

- 1 じゃがいも
- 2 さつまいも
- 3 さといも

Q5

十五夜とはいつのことを言うのでしょうか？

- 1 8月15日
- 2 9月15日
- 3 毎年ちがう日

レベル★★

学校給食費の徴収にご協力をお願い致します。
 今月の引き落とし日は9月28日（月）です。
 手数料の10円も一緒に入金をお願い致します。

答え

Q1=2 Q2=1 Q3=2 Q4=3 Q5=3