

きゅう　しよく

給食だより

練馬区立豊玉小学校

とり過ぎないで 塩分！

えんぶん かぜ ひつよう えいよう そ
塩分は体に必要な栄養素ですが、とり過ぎ
ると、しゅうらい こうちつ じょうぶ
と、将来、高血圧になり、心臓や脳の病気
せいけつしつしんかんじょう
などの生活習慣病につながるおそれがありま
す。ハムやウインナーソーセージ、お菓子
いぬ あじか しやうひん
めん類など、身近な食品にもたくさんの塩分
ふく
が含まれています。子ども頃から薄味に慣
えんぶん す
れて塩分をとり過ぎないことが、将来の病気
よぼう
の予防にもつながります。



じ ぶん げん えん
自分でできる 減塩

ちょう み りょう
**調味料はかけずに
つける！**



めん類の汁は残す！



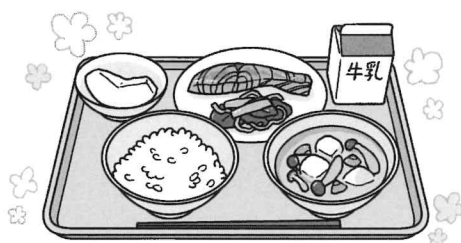
えいようせいぶんひょうじ
栄養成分表示を
みる！



うす あじ がっ こう きゅう しょく
薄味でもおいしい学校給食

学校給食の食塩相当量は、1食当たり小学校低学年で1.5g未満、中学年、高学年で2g未満、中学校で2.5g未満です。

給食には、だしをとって食材のうまみを引き出し、スパイスなどを生かして、少ない塩分でも、おいしく食べられるようにいろいろな工夫がされています。



10月10日は
目の愛護デー



め げんこう まも しゅうふん すいみん せうさく
目の健康を守るために、十分な睡眠や休息
をとり、かぼちゃ、にんじんなどのカロテン
の多い食べ物を積極的にとりましょう。

10月15日は世界手洗いの日

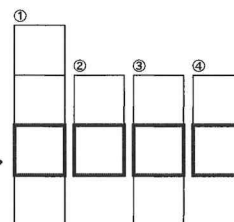
世界には、感染症で命を落とす子どももたくさんいます。石けんを使った手洗いは、感染症を防ぎ、自分と周りの人の健康を守る大切な習慣です。



しょく いく
食育 パズル

ヒントの①～④に当てはまる文字を入れて、
太い枠の文字を横に読みます。

10月は
しょうひん
食品ロス



げっ かん
月間!

答え/さくけん ①のこさず ②すく(すく) ③きげん ④ぶん

ヒント しょくひん 食品ロス ふせ を防ぐには……

- ①給食を〇〇〇〇食べよう
②〇〇°に食べる時は手前から取ろう
③賞味〇〇〇が過ぎてもすぐに
食べられなくてはならないよ
④必要な〇〇だけ買おうね！ 



おすすめ
しょく ほん
食の本

『子どものための
スポーツ食トレ』

スポーツをする子どもたちの
食事の基本や、成長期に必要な
栄養、試合前後の食べ方などを、
Q&A形式でわかりやすく紹介
しています。朝ごはんやお弁当
補食に役立つレシピも掲載して
いて、家庭で実践しやすい工夫
がたくさんの一冊です。



かめ い あき こ かんちよ
亀井明子監著
しょうねんしゃしんしんぶんしゃかん
少年写真新聞社刊

新米の季節です

しんまい みず け おお ふ う み かお
 新米は、水気が多く、風味や香りがよいといわれます。ごはんは、体（からだ）を動かすための大切なエネルギー源（うご たいせつ からだ）です。よくかんで味わいながら、いただきましょう。

