



令和8年9月30日
練馬区立光和小学校
校長 宮林 伸之

今年は雨の日がとて多い秋のはじまりです。災害も多く、秋の味覚にも影響が出始めています。気温の上がり下がりも大きくて、体調を崩しやすい気候になっています。そんな中でも、子供たちは運動会の練習を頑張っています。元気に運動会を迎えられるよう、食事から栄養をしっかりととり、ぐっすり眠って病気に負けない体づくりをこころがけてみてください。

賢く付き合おう、**食塩**！

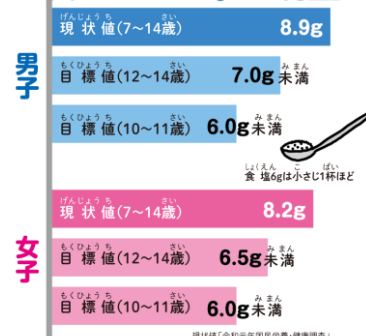
塩は体にとって大切なもの。しかし！

塩(食塩)は生きるために必要なものだけど…



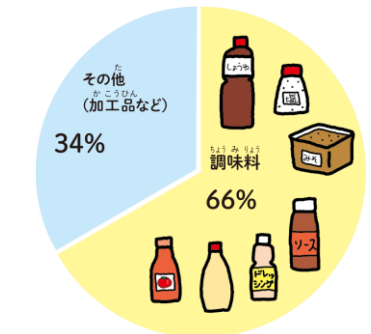
塩をとりすぎると、血管の血液量がふえて「高血圧」を引き起こします。「高血圧」は血管を傷め、さまざまな病気の原因になります。また塩のとりすぎは胃がんの原因にもなります。

1食「2g界限」を目安に1日の中で調整



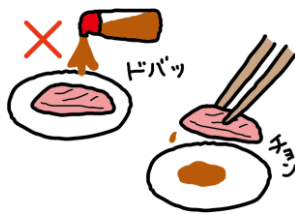
日本人の食塩のとりすぎが続いています。1日6~7g未満ほどを目安に1日の中で調整しましょう。

調味料にとくに注意！



日本人の食事で、何から食塩を多くとっているか調べると約70%が調味料からでした。しょうゆ、みそ、ソースなどには食塩が多く含まれています。

「かける」ではなく「ちょっとつける」



フライや刺身など、調味料を使って味を調整するときは、上から「かける」のではなく、小皿などに一度入れてから「つける」方が食塩をとる量を減らせます。舌にふれる表面だけで塩味は十分に感じられ、おいしく食べることができます。

「かくれ塩分」にも要注意！



「しょっぱい」ものだけに食塩が含まれるわけではありません。作るときに食塩を使う、パンやめん、練り物、肉加工品、チーズ、スポーツドリンクなどにも「かくれ塩分」があります。

野菜・いも・くだもので「ナトリウム」を整える



野菜やいも、果物に多いカリウムは、食塩のナトリウムを体の外に出すはたらきがあり、互いに体の水分量を調整しています。今、この2つのバランス「ナトリウム比」が注目されています。ただ、カリウムをたくさんとれば、その分、食塩をたくさんとってよいのではなく、減塩とカリウム摂取の両輪で健康を守っていくことが大切です。

* 9月の給食で使用したおもな食材の産地 *

なす (東京)	小松菜 (東京)	米 (青森)	ごぼう (宮崎)
ちりめんじゃこ (広島)	鰯 (長崎)	じゃがいも(練馬)	鮭 (北海道)
さつまいも (茨城)	パプリカ (宮城)	シャインマスカット (山梨)	梨 (栃木)
にんにく (練馬)	にんじん(北海道)	ねぎ (秋田)	巨峰 (長野)

10月の給食で使用する

練馬産野菜

キャベツ