

# 10月給食だより

令和6年9月30日 練馬区立谷原中学校 栄養士 櫻庭恵子

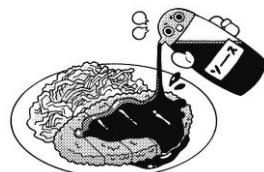


谷原の森も秋の深まりが感じられ、過ごしやすい季節になりました。これからの季節は、実りの秋や食欲の秋と言われるように、美味しい旬の食べ物がたくさん出回る時期です。つい食べ過ぎてしまいますね。肥満や生活習慣病を防ぐためにも、食べ過ぎには気を付けて秋の味覚を楽しみましょう。

## 『塩分』とり過ぎに注意!

塩分(ナトリウム)は体に必要な成分ですが、摂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。

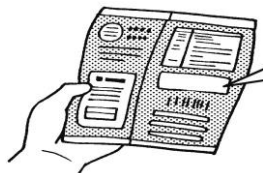
濃い味に慣れると、薄味では物足りなくなってしまう。今のうちから望ましい食生活を心がけることは、健康的な生活を送ることにつながります。塩分を摂り過ぎないように、気をつけましょう。



## 家族そろって『減塩』にチャレンジ!

### 塩分の量を知ろう

コンビニエンスストア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しょう。10~11歳の1日の摂取基準は男女共に6.0g未満です。



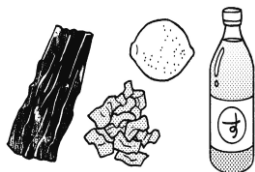
### 食べ方を工夫しよう

ソースなどの調味料は、料理に直接かけず、つけて食べる。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。



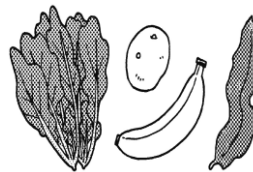
### だしや酸味を生かす

昆布やかつお節などでだしをとったり、柑橘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。



### 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する働きがあります。野菜やいも、果物、海藻、などに多いので、積極的に食べるようにしましょう。



## 食品ロスを減らすために『賞味期限と消費期限』を知ろう

すぐに食べられなくなるわけではないよ!



賞味期限

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言います。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。

過ぎてしまったら食べないでね!



消費期限

## 今月の給食

- 1日(火) PTA給食試食会、献立は「焼豚炒飯、わかめスープ、スイートポテト」です。
- 7日(月) タイ料理の「カオマンガイ」です。お米を鶏の油で炒め、鶏のスープで炊きこんだご飯の上に、ゆで鶏のぶつ切りを乗せた料理で、甘いタレをかけて食べます。カオは米、マンは油、ガイは鶏の意味です。
- 10日(木) 青森県郷土料理の「バラ焼き、せんべい汁」です。バラ焼きは、大量のたまねぎとバラ肉をしょうゆベースの甘辛いタレでからめ、鉄板で焼き締めて食べる料理のことです。せんべい汁は、肉や魚、きのこ、野菜などでだしを取った汁の中に、南部せんべいを割り入れて、煮込んで食べる郷土料理です。
- 15日(火) 十三夜献立です。十三夜は、栗名月とも呼ばれます。栗ご飯と、かぼちゃのペーストを練り込んだ白玉団子の入った月見汁を提供する予定です。