

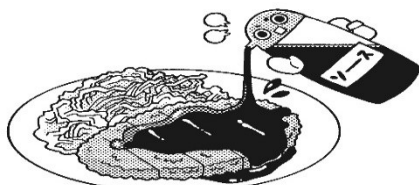
* 給食だより *



「早寝 早起 朝ごはん」
運動シンボルマーク

秋晴れのすがすがしい季節になりました。収穫の秋、食欲の秋です。旬のおいしい食べ物がたくさん出回り、給食にもたくさん登場します。献立表から旬の食べ物を探してみましょう。

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。

©少年写真新聞社2024

自分でできる
おうちの人と一緒に

減塩にチャレンジ！

自分でできる 塩分の量を知ろう 食塩相当量 0.5g 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。	自分でできる 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、かんき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。

©少年写真新聞社2024



<10月の献立より>



★ 10月6日（火）秋らしいメニューを取り入れました。

秋の吹き寄せごはん・魚のもみじおろしかけ・浅漬きゅうり・根菜汁・牛乳

★鹿児島県の郷土料理 「鶏飯」は、ほぐした鶏肉、干し椎茸、卵、パパイヤのみそ漬け、ねぎ、みかんの皮、のりなどをごはんの上にのせ、鶏ガラスープをかけて食べる、奄美地域を代表する郷土料理です。

「からいもねったぼ」は、鹿児島県の特産品として全国に知られるさつまいもを使った郷土料理です。ねったぼの由来については「練ったぼたもち」からきたという説があるようです。 それぞれを、給食ではアレンジして作ります。

★10月27日から11月9日は全国読書週間です。おすすめの本からおすすめのメニューをいくつか取り入れてみようと思います。

10月28日（水）

スロッピージョー 貝たくさんクラムチャウダー 果物 牛乳

◎本の紹介➡貝たくさんクラムチャウダーは、『はたらく細胞』のレシピをアレンジしました。

あさりの栄養成分や旨味が溶け出たスープごとおいしく食べましょう！