



食育だより 第2号



令和 5年12月20日
薩摩川内市立入来学校給食センター

なが にか がつき こんしゅう お につ なが じ き すこ きせつ うつ がつ につ かん ひも
長かった二学期が、今週で終わります。暑かった夏の時期から少しずつ季節が移りつつも、12月になっても暑いと感じる日も
ありましたが、ようやくきびしい寒さの冬らしくなってきました。二学期はそれぞれの学校でたくさんの行事があり、鹿児島国体や
ち いきょうじ たの おも で
地域行事などもあって、楽しい思い出ができたことでしょう。



さて、いよいよ冬休み、クリスマスやお正月と楽しいことが続くので元気で過ごしたいですが、風邪やインフルエンザ、コロナなど感染症の
りゅうこう しんばい つづ しょうが つ たの つづ げん き す か ぜ かんせんしゅう
流行の心配は続きます。よく食べ、よく体を動かし、夜はしっかり休んで体力をつけましょう。また、『マスク着用』など感染予防に努めましょう。

食育ポイントで新春のごあいさつ 「あけましておめでとう」

あ 朝ごはん、
食べて始まる
げん き いちにち
元気な一日

け 健康づくりは
食事・運動
よい睡眠

ま 「まごわやさしい」
わの食 材は健康の友

し しっかりと
よくかみ食べよう
目標ひと口30回

て 手洗いを
よくしてウイルス
シャットアウト

お 「おいしいな！」
笑顔で囲む
楽しい食卓

め めいっばい
感謝を示そう
食事のあいさつ

で 伝統を
受け継ぎ愛そう
自分のふるさと

と とりすぎ注意だ
さとう・塩分・
あぶらもの

う うんち見て
しっかり確認
自分の健康

1月24日～30日

全国学校給食週間

げんだい しよくせいかつ いちばん か だい しよくえん す
現代の食生活の一番の課題が食塩のとり過ぎ
※給食センターは、だし等の旨味で減塩に取り組んでいます。
実績 小学生平均 2.0g 中学生平均 2.5g

にほん がっこうきゅうしよく めいじ ねん やまがたけんつるおか し しりつちゅうあい
日本の学校給食は、明治22(1889)年に山形県鶴岡市にあった私立忠愛
しょうがっこう べんどう も まず かてい こ ひるごはん だ
小学校でお弁当を持ってこれない貧しい家庭の子どもたちに、お昼ご飯を出
したのが始まりで、135年の歴史があります。その後、戦争で中断された
じ き せんご こ けんこう ほ じ ぞうしん おも もくで き さいかい
時期もありましたが、戦後、子どもたちの健康の保持・増進を主な目的に再開
されました。今では、将来、健康的で望ましい食生活を送るための食事の
てほん がっこう まな ふか い きょうざい せつきよくで き
手本であり、学校での学びを深めるための『生きた教材』としても積極的に
かつよう
活用されています。

～ 食塩のとり過ぎによる体への影響 ～

しよくえん す こうけつあつ
食塩のとり過ぎは、「高血圧」につながります。そして、高血圧の
じょうたい つづ のうそちゅう しんぞう びょうき まね まんせいじんぞうびょう はっしょう
状態が続くと脳卒中や心臓の病気を招きやすく、慢性腎臓病の発症
やその重症化にも関係すると考えられています。さらに食塩の過剰
せつしゅ い たか
摂取は胃がんのリスクも高まります。



～ 身近な食品の食塩量 ～

フライドポテト 100g(Mサイズ)	1.0g
チャーハン1人前	2.5g
コンビニの鮭おにぎり1個	1.4g
豆腐とわかめのみそ汁1杯	1.5g
きつねうどん1人前	5.5g
ミートソーススパゲティ1人前	4.5g
カップラーメン1杯	6.4g
しょうゆラーメン1人前	7.3g
食パン(6枚切り) 1枚	0.7g
ごはん	0g

～ 食塩摂取量を減らすために ～

- めん類のスープ・汁は残す めん類では、めんにも食塩が使われていますが、さらに
スープや汁まで飲むとかなりの食塩摂取量になります。全部飲むのはやめましょう。
- 調味料は「つけて」食べる 調味料は、かけるより小皿に入れて、舌に触れる表面に
つけて食べると食塩をとる量を減らすことができます。料理によっては調味料無し
でもおいしく食べられます。味をみて、必要なら調味料を使う習慣を身につけましょう
- 漬物や加工品は控えめに 漬物やベーコン、かまぼこ・ちくわなどの加工食品はもと
もと保存食として作られ、作るときに食塩が使われます。塩分控えめの物もありますが
食べ過ぎに気をつけましょう。パンやめん類を製造するときにも食塩が使われています。