

5月 食育だより

2024年5月
薩摩川内市立
川内学校給食センター

新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は新しい環境にもだんだんと慣れて、緊張がほぐれてくる反面、心と体の疲れが出やすい時期です。『早寝・早起き』をすること、『朝ごはん』をしっかり食べることを心がけて元気に過ごしましょう。

《給食の内容について》

主食 ご飯は、食物繊維やビタミンを補うために大麦を加えています。パンは、当日に焼いてもらっているので、ふっくらやわらかいのが特徴です。コッペパンだけではなく米粉入りパン、黒糖パンなどの味付きパンも取り入れています。

牛乳 学校給食では、児童生徒の成長に欠かせないカルシウムを摂取するため、年間を通じて紙パックの牛乳（200ミリリットル）が出ます。中学生は、より多くのカルシウムを摂取する必要があるため、7月～10月前半第2週までは250ミリリットルの牛乳を出す予定です。

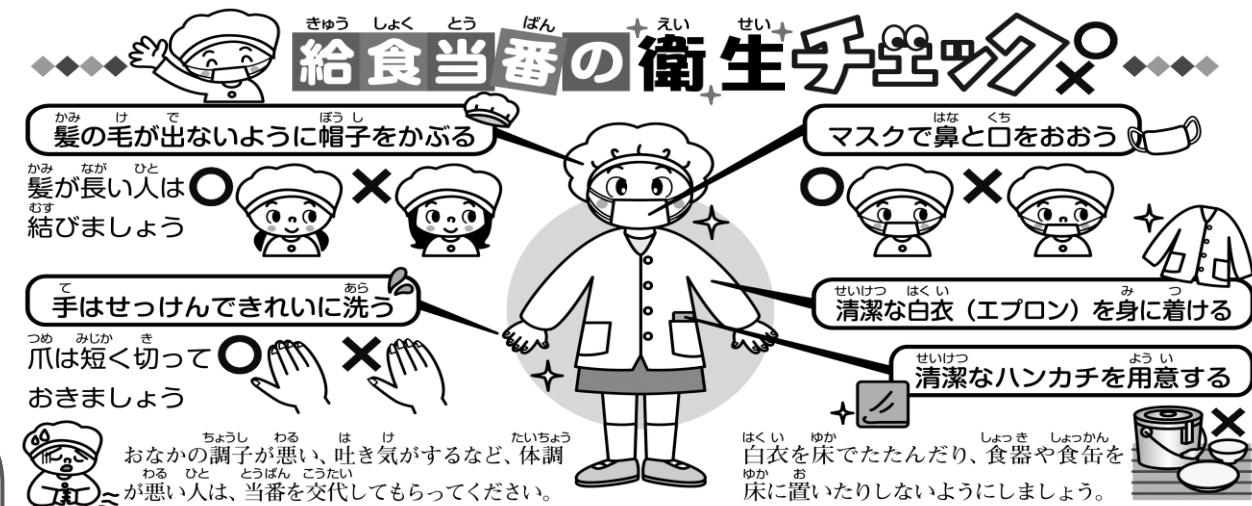
おかず 旬の食材を使った献立や、季節の行事に合わせた献立を取り入れています。今年度も引き続き、鹿児島県の郷土料理や地場産物を取り入れた『さつませんだい食育の日』を実施していきます。また、今年度の新しい取り組みとして、フランスで開催される「パリオリンピック・パラリンピック」にちなみ、世界各地の伝統料理や名物料理を取り入れた『オリンピック・パラリンピック応援給食』も実施します。

かたづけ 食器・器具類や食べ残したもの、食品の容器など給食として届けられたものは全て回収します。食中毒予防や事故防止の観点から、給食の持ち帰りは一切禁止です。

食物アレルギーへの対応 給食センター内に区分けして調理をする施設がないため、全員統一の献立しか実施できない状況です。しかし、食物アレルギーは、場合によっては命にかかわるもので、新年度に配布し、1年保管をお願いしています。給食食材の原材料名【食物アレルギー対応用】で特定原材料やパン類、調味料等のアレルゲンをご確認下さい。加工食品にアレルギー原因食物が使用されている場合は、毎月の献立表に原材料を詳細に記載していますので、各ご家庭で喫食判断をお願い致します。

また、給食で使用する海産物（海藻・小魚・まるごと食べるきびなご等）には、イカ・エビ・カニ等の稚魚が混入しアレルゲンとなる場合がありますので、ご注意ください。ご不明な点がありましたら、給食センターにお問い合わせください。

【川内学校給食センター TEL 23-0112】



◎減塩について考えよう！

☆なぜ、塩分をとり過ぎたらいけないの？

塩は、調味料でもあり、食べ物を保存するために使う保存料でもあり、料理には欠かせないものです。そして、みなさんからだを健康に保つためにもなくてはならないもので、血液や消化液などにとけて大切な働きをします。

しかし、からだに必要な量以上の塩分をとり続けると、悪い影響を与えます。とり過ぎると血液の流れが悪くなり、慢性的な「高血圧」となり、「脳卒中」「腎臓病」、「骨粗鬆症」や「認知症」になる危険性も考えられます。

◎こうすればできる！塩分を減らす食べ方

・「かける」より「つける」

しょうゆやソースなどの調味料はかけずに、少量化をつけるよう使いましょう。

・加工食品はひかえめに

ハムやソーセージ、ちくわなどの加工食品は保存性の高いものほど塩分が多くなります。食べすぎに注意して、さらに調味料をつけないように気をつけましょう。

・めん類の汁は残そう

ラーメンやうどんなどのめん類の汁は、塩分が多く含まれているため、飲み干さないようにしましょう。めんにはつゆの塩分がついているので、汁を残しても塩分量は高めになります。

・外食は塩分が高めのものが多いので注意

外食のときは、たれやドレッシングをひかえめにするなど気をつけ、食べすぎにも注意しましょう。コンビニやスーパーのお弁当・おそうざいにも塩分が多く含まれている場合があります。栄養表示を参考にして食事の組み合わせを考えましょう。