

栄養価の基準はエネルギー650kcal、たんぱく質21.1g～32.5g脂質14.4～21.6g、食塩相当量2g未満です。
献立は都合により変更になることがあります。

食育だより 10がっ

暑さが和らぎましたが、雨が多い日が続きました。全国では災害もありとても心配です。また、これからの季節は感染症も心配な季節です。規則正しい生活習慣や食生活で、丈夫な体をつくりましょう。

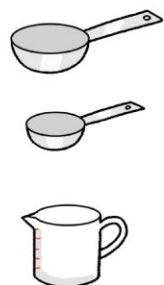
長野県は長寿の県と言われていますが、塩分摂取量がとても多いことが課題とされています。減塩を意識した食生活を心がけて、将来にわたり健康な体でいられるようにしましょう！

おいしく減塩する4つのポイント

食事からの塩分の摂取量を減らすポイントをご紹介します。

1 正しく計量する

調理をする時は、計量スプーンやカップなどを使って、調味料や食材を正確にはかる習慣をつけましょう。分量の調理では、気づかないうちに調味料を使いすぎる原因になります。



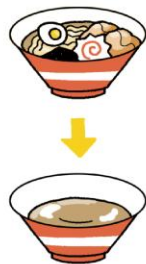
2 調理法や味つけを工夫する

素材やだしのうまみを生かしたり、酸みや辛みを効かせたり、香味野菜を使ったり、油を使った料理でこくをつけたりすると、満足感が高まり、薄味でもおいしく食べられます。



3 食べ方を工夫する

ラーメンやうどんなどの汁は残したり、みそ汁は実たくさんにして食べる回数や汁の量を減らしたり、揚げ物のソースやしょうゆはひかえたりするなど、できることをしましょう。



4 カリウムを含む食品を食べる

カリウムは、野菜、いも、果物などに多く含まれていてナトリウムを排泄しやすくする働きがあります。水にとけやすく、調理によって損失しやすいため、工夫してとるようにしましょう。



ごはんの栄養

ごはんは炭水化物（でんぷん）を多く含み、エネルギー源となる食品です。でんぷんには、加熱するとさらっとしているアミロースと、粘りが出るアミロペクチンがあります。ごはん（うるち米）はアミロースを含み、もち（もち米）はアミロペクチンのみなので、もちの方が粘りが強くなります。また、同じでんぷんでも、粒状のごはんは、粉からできているパンやめんよりも消化吸収がゆっくりなため、腹持ちがよいといわれています。



エネルギー源になる食品 いも

いもは、エネルギーのもとになる炭水化物が主成分で、食物繊維も豊富です。世界では、主食として食べている国もあります。日本では、じゃがいも、さつまいも、さといも、やまいもなどが食べられています。



給食週間大成功!

保健委員会が考えた献立は大人気でした!



みんなの感想もたくさん集まりました!



塩分1gってどのくらい?

身近な食品に含まれる塩分（食塩相当量）を確認してみましょう。



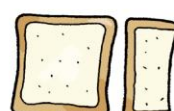
ウインナーソーセージ3本



ロースハム2枚



スライスチーズ2枚



食パン8枚切り1と1/2枚



焼き竹輪1/2本

※食塩相当量は、食品によっても違います。目安としてご活用ください。