



# 給食だより

## とり過ぎないで 塩分！

塩分は体に必要な栄養素ですが、とり過ぎると、将来、高血圧になり、心臓や脳の病気などの生活習慣病につながるおそれがあります。ハムやウインナーソーセージ、お菓子やめん類など、身近な食品にもたくさんの塩分が含まれています。子どもの頃から薄味に慣れて塩分をとり過ぎないことが、将来の病気の予防にもつながります。



## 自分でできる 減塩

**調味料はかけずに つける！**

**めん類の汁は残す！**

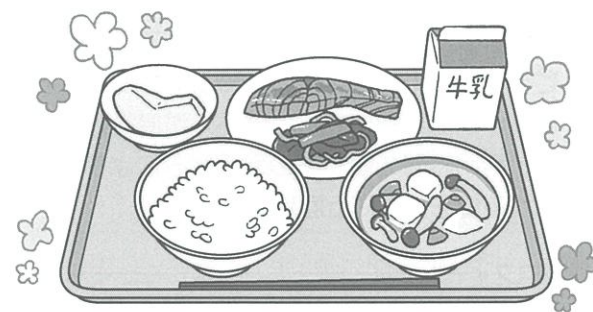
給食は うす味に 上げてます のん太 大丈夫です

**栄養成分表示を見る！**

## 薄味でもおいしい学校給食

学校給食の食塩相当量は、1食当たり小学校低学年で1.5g未満、中学年、高学年で2g未満、中学校で2.5g未満です。

給食には、だしをとって食材のうまみを引き出し、スパイスなどを生かして、少ない塩分でも、おいしく食べられるようにいろいろな工夫がされています。



## 10月10日は 目の愛護デー



目の健康を守るために、十分な睡眠や休息をとり、かぼちゃ、にんじんなどのカロテンの多い食べ物を積極的にとりましょう。

## 10月15日は世界手洗いの日

世界には、感染症で命を落とす子どもたちがいます。石けんを使った手洗いは、感染症を防ぎ、自分と周りの人の健康を守る大切な習慣です。



## 食育パズル

ヒントの①～④に当てはまる文字を入れて、太い枠の文字を横に読みます。

10月は 食品ロス 月間！

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| ① | ② | ③ | ④ |
|   |   |   |   |

答え/さくげん ①のこさず ②すく(すく) ③きげん ④ばん

- ヒント** 食品ロスを防ぐには……
- ①給食を〇〇〇〇食べよう
  - ②〇〇に食べる時は手前から取ろう
  - ③賞味〇〇〇が過ぎてもすぐに食べられなくはないよ
  - ④必要な〇〇だけ買おうね！

いただきます！  
ごちそうさま！  
おいしい  
カキ  
マツタケ  
食事を  
作ってくれた方のために  
あなたのために  
わすれずに！

## 新米の季節です

新米は、水気が多く、風味や香りがよいといわれます。ごはんは、体を動かすための大切なエネルギー源です。よくかんで味わいながら、いただきます。

