

2025年 8.9月 給食だより



夏休みもあっという間に終わり2学期がスタートしました。暦の上では秋を迎えますが、残暑の厳しい時期が続きます。9月は夏の疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。「早寝・早起」の規則正しい生活とバランスの良い食事を心掛け、元気に学校生活をおくりましょう。

8・9月の給食目標

望ましい食習慣を身に付けよう

減塩の習慣を身に付けましょう

ナトリウム(食塩)は、生きていくために必要な栄養素ですが、慢性的にとり過ぎると、胃の病気や高血圧の発症の原因になります。

新潟県では、全国平均と比べて食塩の摂取量が多い傾向があり、それに関連して高血圧や胃の病気などの健康課題が多く見られています。これらの状況を改善するためには、減塩を心掛ける必要があります。



～おいしく減塩するためのポイント～

食事からの塩分摂取量を減らすポイントを紹介します。

1. 旬の食材や新鮮な食材を選ぶ 新鮮でおいしい旬の食材を利用すると、風味や香りが良いため、素材の味を生かし薄味にすることができます。 	2. 調理方法や味つけを工夫する 素材やだしのうま味を生かしたり、酸味や辛みを効かせたりすることで塩分控えめでもおいしくいただけます。
3. 食べ方を工夫する ラーメンやうどんの汁は残したり、みそ汁は実たくさんにし、汁の量を減らしたりしましょう。揚げ物などにかけるソースやしょうゆの量は控えましょう。 	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ます。 カリウムにはナトリウムの排出を促す働きがあります。

月	火	水	木	金
「ペットボトル症候群」に気をつけましょう 「ペットボトル症候群」とは、清涼飲料水や炭酸飲料などを大量に飲むことによって、高血糖の状態になることによります。血糖値が上昇すると、喉が渇くため、さらに清涼飲料水を飲むという悪循環に陥ってしまいます。飲む際は量や頻度に気をつけましょう。 		都合により、献立や食材の一部を変更する場合があります。ご了承ください。 エネルギー kcal・たんぱく質g・塩分g 学校・学年・学級の欠食予定など		8/29 キャベツのさっぱりサラダ 夏野菜のハヤシライス(ごはん) 887 kcal・25.8g・2.9g