



給食だより 10月号

令和7年度

秋の風が心地よく感じられる季節になりました。秋は新米やきのこ、さつまいもなど様々な旬の食べ物が豊富に出回る季節です。旬の食べ物は、他の時期と比べて栄養価も高く、免疫力を高める効果も期待できます。旬のおいしい食べ物を積極的に食べましょう。

今月は「塩分」についてお知らせします。



塩分とは？

食事の味付け、塩味を付けるのに欠かせない成分です。その一方で、人の体が健康に過ごすために必要な栄養素でもあります。

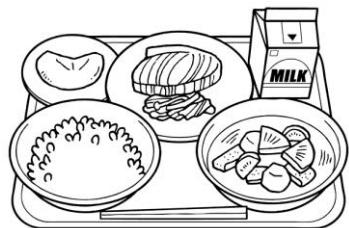


1. 塩分の働きは

体内の水分バランスを調整し、神経や筋肉の働きを正常に保つために重要です。特に運動した後は、適度な塩分補給が必要です。また、スイカに塩をひとふりすると甘さが引き立つ「対比効果」もあります。

2. どれくらいとればいいの？

中学生が1日に必要な塩分量は7g未満です。給食の1食の塩分量は2.5g未満です。給食は食べ物本来の味にふれる経験を大切に、うす味に心がけています。



3. 塩分を取り過ぎると…

塩分の取り過ぎは生活習慣病の原因につながるので、子どものうちから取り過ぎに注意しましょう。

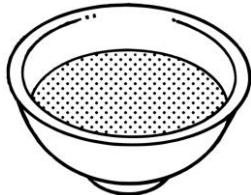
<塩分の取り過ぎが影響する生活習慣病>

- ・高血圧症
- ・腎臓病
- ・心臓病
- ・脳梗塞 など



できるところからはじめよう！

塩分を取り過ぎを防ぐために、普段の食生活の中でできることを心がけてみましょう。



ラーメンや麺類を食べる時はスープを全部飲まないようにしましょう。



スナック菓子など、塩分を多く含むおやつの食べ過ぎに注意しましょう。



しょうゆなどの調味料は、直接料理にかけるより、付けて食べる方が、付け過ぎを防ぐことができます。



酸味やだしのうま味などを効かせると、少ない塩分でもおいしく感じます。

町制70周年記念給食について



芝山町は今年で70周年を迎えました。町制施行70周年を記念して、学校給食センターと空の駅風和里レストランが共同で考案した芝山町の農産物を使用した特別献立を10月2日の給食で提供します。また、空の駅風和里レストランでも、10月6日～31日の間、同様の記念メニューを提供します。

【町制70周年記念メニュー】

- 芝山町産コシヒカリのごはん…芝山町の令和7年度産の新米を炊いたごはんです。
- チキンラッサム…南インドのトマトとスパイスのスープ。ごはんにかけていただきます。芝山町のトマトを使います。
- 小松菜とごぼうのごまドレッシングサラダ…芝山町産の小松菜とサラダごぼうを使います。ドレッシングは風和里レストラン料理長のオリジナルレシピで野菜をおいしくいただきます。
- しばっこくんコロッケ…しばっこくんのイラストが入ったコロッケです。