

給食だより

令和元年 5月号
柏市学校給食センター

小学生のみなさんは
おうちの人と
よみましょう。

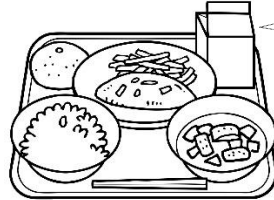


給食の献立について

◇献立は、主食、主菜、副菜、汁物、牛乳の組み合わせを基本としています。

◆ごはん（米の量）

小学校低学年60g、中学年70g、
高学年80g、中学校100g
※献立により量を変えることもあります。



牛乳 200ml

デザートや果物がつくことも
あります。

主食を中心にしっかりと食べられるよう、おかずの
組み合わせや量、味のバランスを考えています。

◇成長期に必要なカルシウムや鉄を積極的にとり入れています。



◇味つけはうす味を心がけ、だしや食材の味を活かすようにしています。



◇季節感を大切にして、旬の地場産物（とくに柏産の野菜）や行事食をとり入れていきます。

柏産野菜を使用する月は、予定献立表でお知らせしています。

食事のマナーをチェックしよう！

給食時間を楽しくすごすためには、一人一人がマナーを身につけることが大切です。つぎのうち、できていることやこれから身につけたいと思うことをチェックしてみましょう。また、ご家庭でも日頃から意識することで身につけていきましょう。

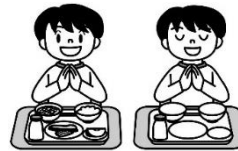
給食の前ていねいに
手洗いをする



給食当番は、身じたくを
きちんと整える



「いただきます」「ごちそうさま」
のあいさつをする



みんなで楽しく食べる



きれいにごぼさないように
食べる



すきらいせず、
のこさず食べる

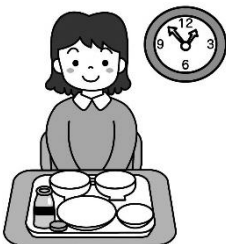


よいしせいで食べる



口を閉じて、
よくかむ

きめられた時間の中で食べる



みんなで後かたづけをする



ご飯や
汁物の
おわんは
手に持つ



背すじを
伸ばす

ひじを
つかない

足を床に
つける

子どものころからの減塩が大切です!



生活習慣病の原因の一つに、食塩（ナトリウム）のとり過ぎがあることがわかっています。厚生労働省の「日本人の食事摂取基準（2015年版）」では1日当たり、成人で男性8g未満、女性7g未満の目標値を定めていますが、多くの方が目標値を上回っている現状があります。大人になってから食習慣を変えるのは簡単なことではありませんので、子どものころから薄味に慣れることが大切です。減塩を意識し、ご家庭でもできることから取り組んでみませんか？

食塩摂取量の目標値（1日当たり）

		男性	女性
小学生	低学年 (6~7歳)	5.0g未満	5.5g未満
	中学年 (8~9歳)	5.5g未満	6.0g未満
	高学年 (10~11歳)	6.5g未満	7.0g未満
中学生以上(12歳~)		8.0g未満	7.0g未満

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015年版）」より

食塩摂取量を減らすには…



<p>食塩量が少ない調味料や加工食品を選ぶ。</p> <p>栄養成分表示をチェック!</p>	<p>汁物は具たくさんにし、だしや食材のうま味を生かす。</p>	<p>麺類のスープは塩分が多いため、食べる量などを配慮する。</p> <p>約2~3g減</p>
<p>ご飯のお供となるおかず（漬物、つくだ煮、魚卵など）は量に注意。</p>	<p>外食や市販の総菜・弁当は塩分が高めなので、食べる量を調整する。</p>	<p>香味野菜、香辛料、酢やレモンなどの酸味を活用する。</p>
<p>スナック菓子やせんべいなど塩気の強いお菓子は量を決めて食べ過ぎない。</p>	<p>調味料の付け過ぎ、かけ過ぎに気をつける。</p>	<p>調味料の味に頼らず、食材本来の味を意識して、よく味わって食べることも大切です。</p>

調味料に含まれている塩分はどれくらい？

	濃口しょうゆ	薄口しょうゆ	米みそ	麦みそ	ウスターソース	マヨネーズ	トマトケチャップ
大さじ1杯 (15ml)	2.6g	2.9g	2.2g	1.9g	1.5g	0.3g	0.5g
小さじ1杯 (5ml)	0.9g	1.0g	0.7g	0.6g	0.5g	0.1g	0.2g