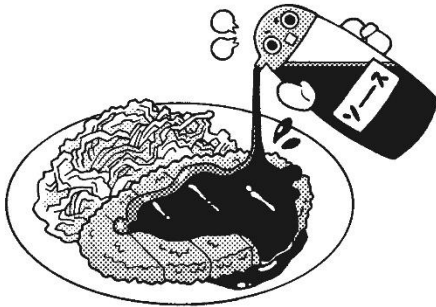


令和6年度
さいたま市立大門小学校
給食室

10月の給食だより

あきば 秋晴れのすがすがしい季節になりました。しゅうかく 収穫の秋、しょくよく 食欲の秋です。しゆん 旬のおいしい食べ物がたくさん出回り、きゅうしょく 給食にもたくさん登場します。けんたつひょう 献立表から旬の食べ物を探してみてくださいね！

とり過ぎに注意！ 塩分

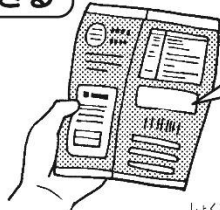


えんぶん 塩分（ナトリウム）は体に必要な成分ですが、とり過ぎの状態が長く続くと、将来、高血圧症や心臓病、胃がんなどの生活習慣病の危険が高まります。濃い味に慣れると、薄味では物足りなくなってしまう。今のうちから望ましい食生活を心がけることは、将来、健康な生活を送ることにつながります。塩分をとり過ぎないように、気をつけましょう。

自分でできる
おうちの人と一緒に

減塩にチャレンジ！

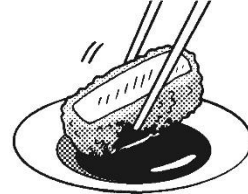
自分でできる 塩分の量を知ろう



しよくえんそうとうりょう 食塩相当量 0.5g

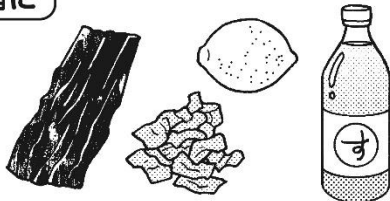
コンビニなどで食品を買うときは、栄養成分表示の食塩相当量を確認します。10～11歳の1日の摂取基準は男女共に6.0g未満です。

自分でできる 食べ方を工夫しよう



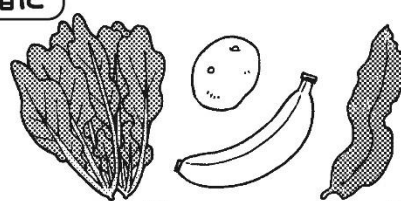
ソースなどの調味料は、料理にかけずにつける、ラーメンなどのスープはできるだけ残すなどの工夫をすると、塩分量を減らせます。

おうちの人と一緒に だしや酸味を生かす



昆布やかつおぶしなどでだしをとったり、かんきつ類や酢などの酸味を生かしたりすると、薄味でもおいしく食べられます。

おうちの人と一緒に カリウムをとる



カリウムは、塩分（ナトリウム）を体の外に排出しやすくなります。野菜やいも、果物、海藻などに多いので、積極的に食べましょう。

食品ロスを減らすために 賞味期限と消費期限を知ろう

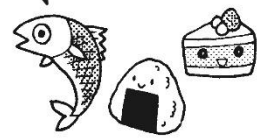
食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。賞味期限はおいしく食べることができる期限（未開封の場合）で、消費期限は過ぎたら食べない方がよい期限です。期限表示の意味を正しく理解すれば、食品ロスを防ぐことができます。

すぐに食べられなくなるわけじゃないよ！



賞味期限

過ぎてしまったら食べないでね！



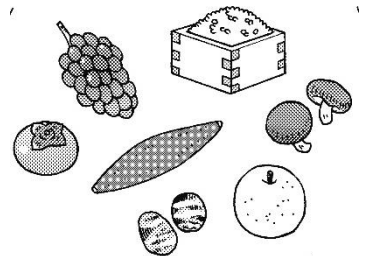
消費期限

さいたま市内産 ヨーロッパ野菜 「バターナッツ かぼちゃ」

10月7日(金)にバターナッツかぼちゃのシチューを提供します。バターナッツかぼちゃは、薄いオレンジ色のつるつるした皮と縦長のひょうたんの形が特徴の野菜です。よく食べる普通のかぼちゃと比べて水分が多くねっとりとした濃厚な味わいです。味わって食べてくださいね！（バターナッツかぼちゃは、かぼちゃの仲間ではありません。）

旬の食材を食べよう！

食べ物には、一番おいしくて栄養たっぷりな時期、「旬」があります。旬とは自然の中で普通に育てた野菜や果物がとれたり、魚がたくさんとれたりする季節のことで、食べ物によってその時期は異なります。秋が旬の食べ物には、夏の疲れをとり、寒い冬に向けた体づくりに役立つビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。旬の食材を探して食べてみてくださいね！



今月の日本の郷土料理

～高知県の郷土料理～

かつおの漁師揚げ・土佐酢和え

高知県はかつおが有名で、かつおの一本釣りが行われている。土佐酢和えはかつお節を使った和え物。高知県の土佐市がかつお節の産地であることから、土佐煮などかつお節を使った料理に「土佐」とつけられていることがある。

毎月19日は食育の日です。19日付近で日本の郷土料理を提供します。

9月19日に給食試食会を実施しました。ご参加いただいた保護者の皆様、ありがとうございました。給食のことを知る機会になっておりましたら、幸いです。今後とも給食へのご理解・ご協力をよろしくお願い致します。