

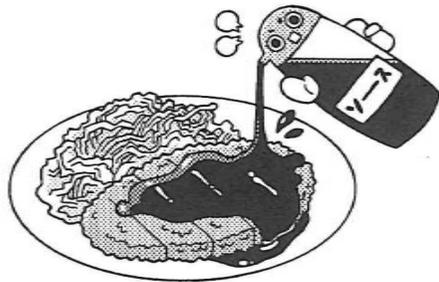


10月の給食だより

令和6年
10月号
中野区立第七中学校

秋晴れのすがすがしい季節になりました。秋は食欲の秋、味覚の秋といわれるように、さつまいもやきのこ類など旬の食べ物がたくさんあります。給食にもたくさん登場するので、献立表から旬の食材を探してみてください。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を味わいましょう。

とり過ぎに注意！ 塩分

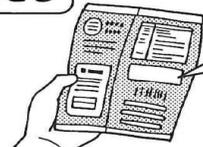


塩分（ナトリウム）は体に必要な成分ですが、とり過ぎの状態が長く続くと、将来、高血圧症や心臓病、胃がんなどの生活習慣病の危険が高まります。濃い味に慣れると、薄味では物足りなくなってしまう。今のうちから望ましい食生活を心がけることは、将来、健康な生活を送ることにつながります。塩分をとり過ぎないように、気をつけましょう。

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



食塩相当量 0.5g

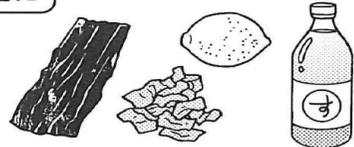
コンビニなどで食品を買う時は、栄養成分表示の食塩相当量を確認します。10～11歳の1日の摂取基準は男女共に6.0g未満です。

自分でできる 食べ方を工夫しよう



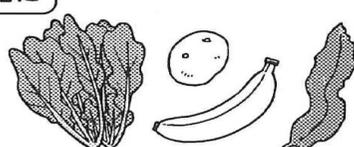
ソースなどの調味料は、料理にかけずにつける、ラーメンなどのスープはできるだけ残すなどの工夫をすると、塩分量を減らせます。

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します。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！

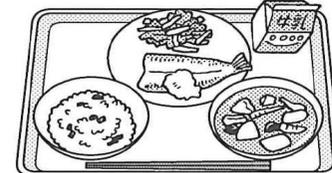


消費期限

昔の給食 今の給食



昭和30年(1955年)頃の給食



現在の給食

昭和29年（1954年）6月に「学校給食法」が公布されて、給食の目標が明確になりました。給食は、栄養バランスのよい食事、昔も今も、子どもたちの心身の健やかな成長を支える重要な役割を果たしています。

家族みんなで 朝ごはんをつくろう



朝ごはんは、1日の始まりのエネルギーを得るための大切な食事です。

休みの日に、家族みんなで朝ごはんをつくってみませんか。献立を決める、調理をする、盛りつける、食卓の準備をするなど、みんなでどのように分担するのかを決めて、つくってみましょう。



目を大切にしよう

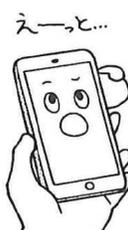


なんか目がこぼれちゃう〜

目の愛護デーだよ
今日は10月10日



きみはスマホの見過ぎー！



目って食べ物もあるやー！
体内でビタミンAになるカロテンを言わねんじまプロテインとあーえーと……

あー……スマホは控えてね



スマホで調べてあげるやー！