

* 給食だより *

令和6年1月31日
大田区立南六郷小学校
校長 島村 博

2月4日は立春です。暦の上では春ですが、寒さはまだまだ続きます。風邪や胃腸炎等の予防のためにも、うがいと手洗い（特に食事前や帰宅後）はしっかりと行いましょう。また、かかってしまった時は休養と十分な栄養を心がけ、長引かせないようにしましょう。

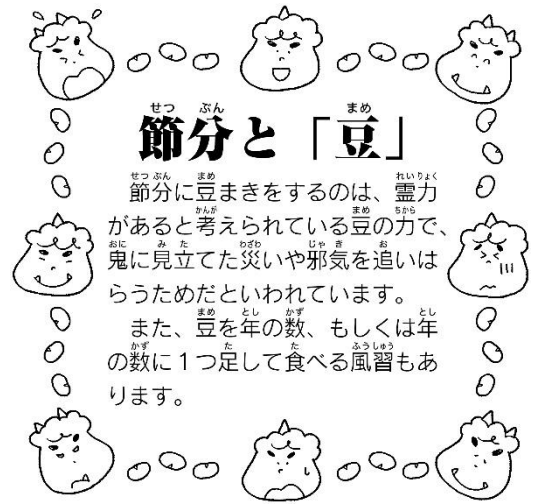
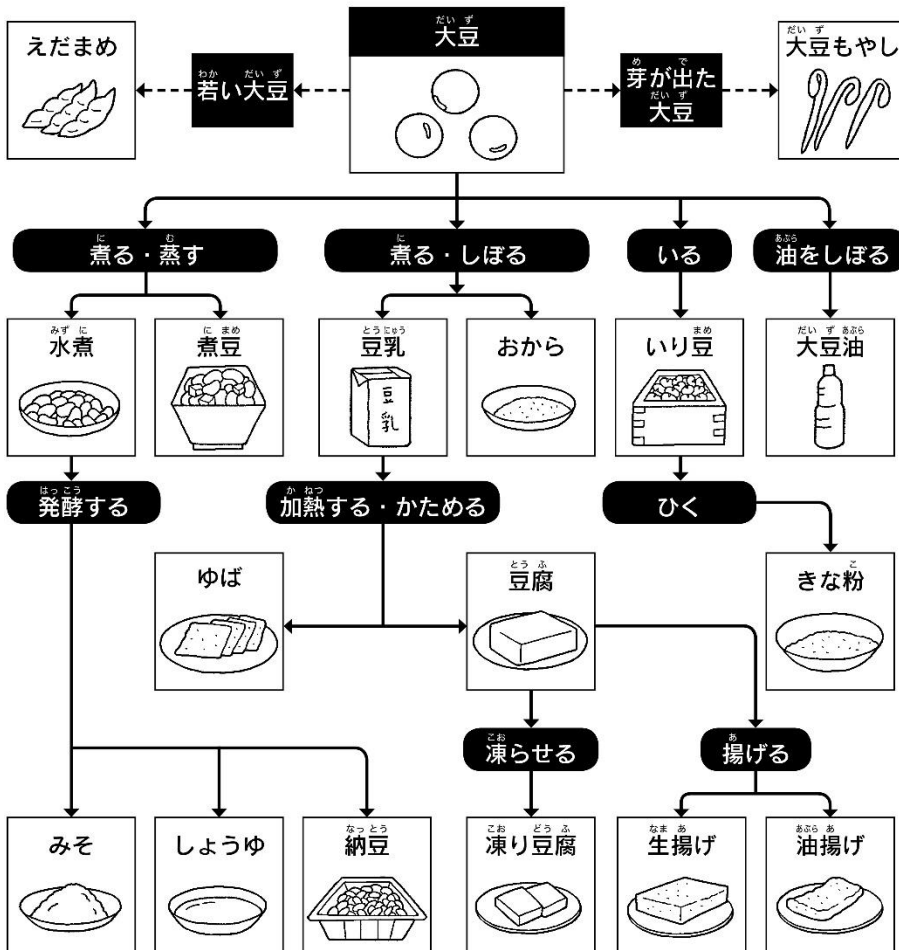


2月3日は節分です

立春の前日を節分といいます。節分といえば「豆まき」。豆まきといえば大豆ですね。大豆は「畑の肉」とよばれるほど栄養価が高く、昔からいろいろな食べ物に加工され、食べられてきました。

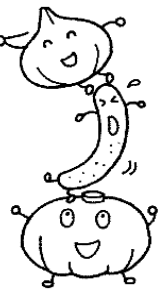
姿をかえる大豆

大豆は、加工されているいろいろな食品へと姿をかえています。



節分にちなみ、2月2日の給食は、大豆を使った「節分ごはん」と、小いわしを使った「漬け揚げ」です。





がつ きゅうしゅく ねんせい こうあん
2月のオリパラ給食は6年生考案です！

なつやす しゅくだい とく せかい りょうり しょうかい なか
 夏休みの宿題として取り組んだ「世界の料理を紹介しよう」の中
 から、だいひょう かく めい がつ こんだて と い
 から、代表として各クラス1名ずつ2月の献立に取り入れます。

ねん くみ
【6年1組】

コルカン(アイルランド)

キャベツやベーコンの**はい**った
 マッシュポテトで、アイルランド
 ではハロウィンの**とき**に**た**べます。

しょうさい つく かた さくひん りきさくそろ
詳細な作り方やイラストなど、どの作品も力作揃いでした！

かく えんぶん ようじん
隠れ塩分にご用心



ナトリウムは、せいめいかつどう いじ ひつよう えいようそ せいかつしゅうかんびょう
 の発症や重症化の可能性が**あ**ります。将来にわたって健康な生活を送るためにも、**げんえん**
こころ **ひつよう**
心がける必要があります。

いちにちのナトリウム (食塩相当量) の目標量

	だんせい 男性	じょせい 女性
3~5歳	3.5g未満	3.5g未満
6~7歳	4.5g未満	4.5g未満
8~9歳	5.0g未満	5.0g未満
10~11歳	6.0g未満	6.0g未満
12~14歳	7.0g未満	6.5g未満
15~17歳	7.5g未満	6.5g未満

出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

☆給食では「学校給食摂取基準」
 に基づき、1食あたり2g以内
 (1日の1/3相当量)の食塩使用に
 なるよう献立を作成しています。
 (※塩小さじ1杯は5gです。)



☆普段何気なく食べている食べ物に
 も塩分が多く使われていることが
 あります。成分表示などを見る
 習慣をつけると良いですね。

菓子に含まれる塩分

スナック菓子は塩分が高めです。
 甘い菓子にも含まれています。

クラッカー20g 約0.4g	ポップコーン1/3袋 約0.2g	ポテトチップス1/3袋 約0.2g	せんべい 約0.4g
串だんご(しょうゆ) 約0.4g	どら焼き 約0.3g	豆だいふく 約0.4g	チーズケーキ 約0.5g

