



給食だより 10月号

令和6年9月30日
大田区立多摩川小学校
校長 福地 伸

残暑が厳しかった9月も終わり、10月になると少しずつ秋らしくなっていきます。過ごしやすい気候になるので、「スポーツの秋」や「芸術の秋」、そして「収穫の秋」や「食欲の秋」を楽しみましょう。

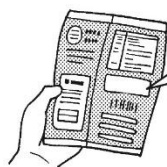
とり過ぎに注意！ 塩分

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るので、減塩を意識した食生活を送りましょう。

減塩にチャレンジ！！

塩分の量を知ろう



食塩相当量 0.5g

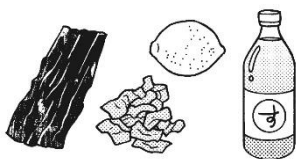
お店で食品を買う時は、栄養成分表示の食塩相当量を確認します。10～11歳の1日の摂取基準は男女共に6.0g未満です。

食べ方を工夫しよう



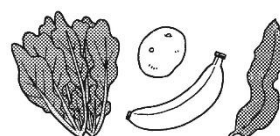
ソースなどの調味料は、料理にかけずにつけて食べる、ラーメンなどのスープは飲み干さないなどの工夫をすると、塩分量を減らせます。

だしや酸味を活かそう



昆布やかつおぶしなどでだしをとったり、柑橘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。

カリウムをとろう



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。

10月10日（火）は目の愛護デーです

ICT機器やSNSの普及により、全国的にこどもたちの視力が低下してきています。目の健康を保つためには、画面を長時間見続けるなどの目の使いすぎを避けるとともに、目によい栄養をしっかりとることも大切です。

アントシアニンを含むブルーベリーなどのベリー類、ビタミンAを含むにんじんやかぼちゃなどの緑黄色野菜がおすすめです。

◆行事食～十三夜～◆

十五夜のことを「中秋の名月」と呼ぶのに対して、十三夜のことを「後の名月」と呼びます。十三夜は別名「栗名月」や「豆名月」とも呼ばれます。今年の十三夜は10月15日（火）です。夜空を見上げてお月見を楽しみましょう。十三夜の給食では、「栗名月」にちなんだ栗ごはんや、月見団子をつくります。

