

10月給食だより

令和4年10月
墨田区立第三吾嬬小学校
校長 川中子 登志雄
栄養士 木村 佳子

今年も新米の季節が
やってきました

ごはんの栄養

ごはんは炭水化物(でんぷん)を多く含み、エネルギー源となる食品です。でんぷんには、加熱するとさらっとしているアミロースと、粘りが出るアミロペクチンがあります。ごはん(うるち米)はアミロースを含み、もち(もち米)はアミロペクチンのみなので、もちの方が粘りが強くなります。



「米」という字



ナトリウムは、生命活動を維持するために必要な栄養素ですが、とりすぎると生活習慣病の発症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、減塩が大切です。

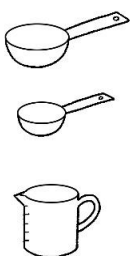


おいしく減塩する4つのポイント

食事からの塩分の摂取量を減らすポイントをご紹介します。

1きちんと計量する

調理をする時は、計量スプーンやカップなどを使って、調味料や食材を正確にはかる習慣をつけましょう。分量の調理では、気づかないうちに調味料を使いすぎる原因になります。



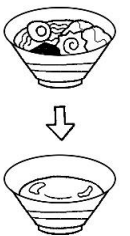
2調理法や味つけを工夫する

素材やだしとうまみを生かしたり、酸みや辛みを効かせたり、香味野菜を使ったり、油を使った料理でこくをつけたりすると、満足感が高まり、薄味でもおいしく食べられます。



3食べ方を工夫する

ラーメンやうどんなどの汁は残したり、みそ汁は実たくさんにして食べる回数や汁の量を減らしたり、揚げ物のソースやしょうゆはひかえたりするなど、できることをしましょう。



4カリウムを含む食品を食べる

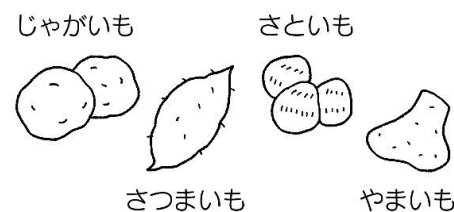
カリウムは、野菜、いも、果物などに多く含まれていてナトリウムを排泄しやすくする働きがあります。水にとけやすく、調理によって損失しやすいため、工夫してとるようにしましょう。



エネルギー源になる食品

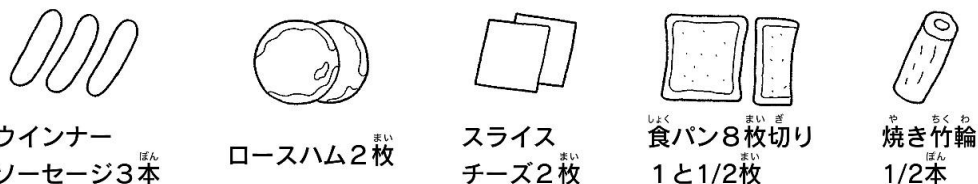
いも

いもは、エネルギーのもとになる炭水化物が主成分で、食物繊維も豊富です。世界では、主食として食べている国もあります。日本では、じゃがいも、さつまいも、さといも、やまいもなどが食べられています。



塩分1gってどのくらい?

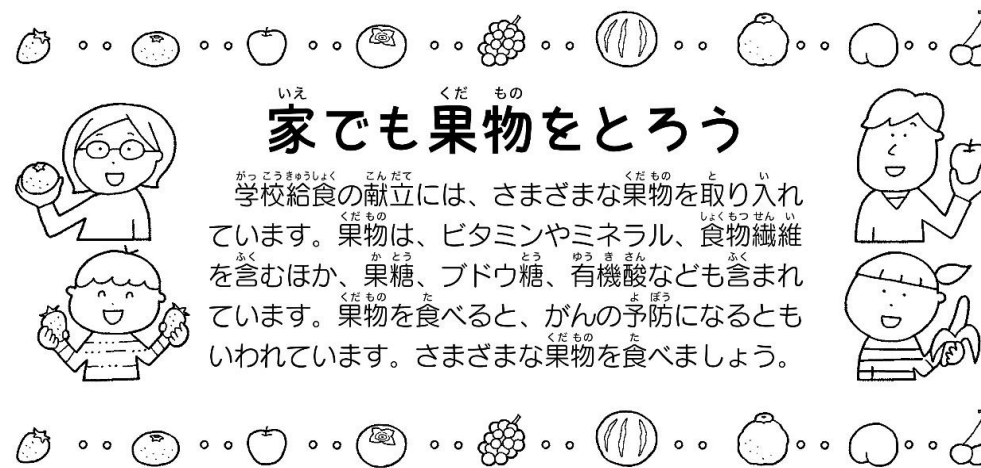
身近な食品に含まれる塩分(食塩相当量)を確認してみましょう。



※食塩相当量は、食品によっても異なります。目安としてご活用ください。

家でも果物をとろう

学校給食の献立には、さまざまな果物を取り入れています。果物は、ビタミンやミネラル、食物繊維を含むほか、果糖、ブドウ糖、有機酸なども含まれています。果物を食べると、がんの予防になるともいわれています。さまざまな果物を食べましょう。



※給食の食材や献立は、変更する場合がありますので、ご了承ください。

