

給食だより

令和8年1月 墨田区立寺島中学校



元気に楽しく進めよう!減塩⑧

なかしよく
～中食の減塩ポイント～



中食とは、コンビニやスーパーでお弁当やお惣菜を購入したり、デリバリーを利用して家庭や職場などで食事をとったりすることを指します。手軽に利用できる便利な食事スタイルですが、商品によっては食塩が多く含まれていることもあります。

今回は、減塩の工夫をしながら中食を上手に取り入れるためのポイントをご紹介します。健康的な食生活のために、ちょっとした工夫を意識してみましょう。



“食品選び”の工夫

◇食塩の量を知ろう

減塩への第一歩は、自分がとっている食塩の量を知ることです。食塩が多い食事の組み合わせになっていないか、食品の「栄養成分表示」をチェックしてみましょう。

栄養成分表示の例(食品100gあたり)

エネルギー	205kcal
たんぱく質	9.3mg
糖質	5.5mg
炭水化物	29.6mg
ナトリウム	3.9mg
<u>(食塩相当量) 9.8mg</u>	

◇習慣的にしょうゆやソースをかけない

習慣的にかけている人は、かける前にまず食べてみてください。調味料をかけなくても十分な料理もあります。



◇しょうゆやソースは

「かける」のではなく、「つける」別のお皿にとり、つけて食べます。

◇麺類の汁はできるだけ残す



◇おかずは適量にし、食べ過ぎに注意!

せっかく減塩しても、食べ過ぎたら食塩の取り過ぎになります。

※食塩相当量が載っていない場合は、
「ナトリウム(Na)量」から算出できます。
$$\text{食塩(g)} = \text{ナトリウム(mg)} \times 2.54 \div 1000$$

日本の食文化を知ろう

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっていないですか?学校給食では、日本の行事食や郷土料理を取り入れ、食べて学べるように考えています。今回は、正月の行事食を紹介します。

おせち料理

一つ一つの食材

に、新年への願いが込められています。

「福・めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めます。



お雑煮

地域の食材を入れた、もち入りの汁物です。もちの形が丸や四角、あん入りのものなど、地域によって特徴があります。



1月24日～30日は、全国学校給食週間です!

日本の学校給食は、明治22年に提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まりましたが、戦争による食料不足の影響で一時的に中断されました。戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、アメリカの支援団体から物資の寄贈を受け、昭和22年1月に学校給食が再開されました。物資の贈呈式は昭和21年12月に行われ、この日が「学校給食感謝の日」とされましたが、冬休みと重なるため、昭和25年度からは現在の期間が「全国学校給食週間」として定められました。

この「全国学校給食週間」を通して、学校給食の意義や役割について理解を深め、改めて学校給食の大切さを考える機会にできればと思います。

学校給食の移り変わりを見てみよう!

明治22年	戦後(昭和20～30年代)	現在
 私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。	 支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉等を使用。	 旬の食材、郷土料理や行事食、世界の料理等、食育の教材となる給食。

資料提供: 墨田区立中学校栄養士会