

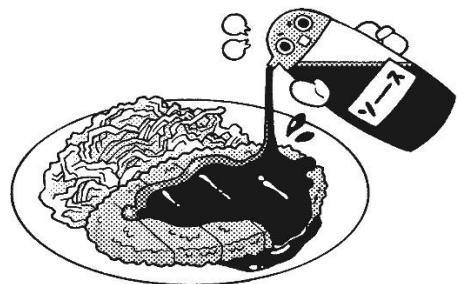


令和6年10月3日
さいたま市立城北小学校

お子さんと一緒にお読みください

収穫の秋、食欲の秋です。旬のおいしい食べ物がたくさん出回ります。食べすぎに気をつけて、三食や間食で秋の味覚を楽しみましょう。

とり過ぎに注意！ 塩分



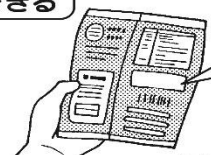
塩分（ナトリウム）は体に必要な成分ですが、とり過ぎの状態が長く続くと、将来、高血圧症や心臓病、胃がんなどの生活習慣病の危険が高まります。濃い味に慣れると、薄味では物足りなくなってしまう。今のうちから望ましい食生活を心がけることは、将来、健康な生活を送ることにつながります。塩分をとり過ぎないように、気をつけましょう。

©少年写真新聞社2024

自分でできる
おうちの人と一緒に

減塩にチャレンジ！

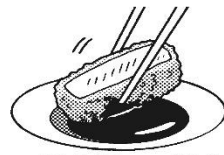
自分でできる 塩分の量を知ろう



食塩相当量 0.5g

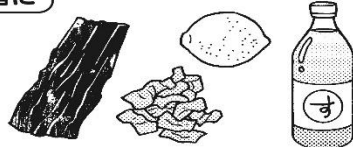
コンビニなどで食品を買う時は、栄養成分表示の食塩相当量を確認します。10～11歳の1日の摂取基準は男女共に6.0g未満です。

自分でできる 食べ方を工夫しよう



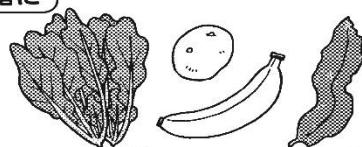
ソースなどの調味料は、料理にかけずにつける、ラーメンなどのスープはできるだけ残すなどの工夫をすると、塩分量を減らせます。

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、かんぎ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。

©少年写真新聞社2024

給食室の中はどんなふうになっているの？

夏休み中に給食室内の消毒前に、給食室を先生たちが見学しました。給食室は通常、栄養士と調理員以外は入ることができない場所です。見学の様子を動画にしてクラスで視聴しました。動画を見ながら先生が内部をくわしく説明してくれました。子どもたちも普段見ることのできない、給食室の中を見ることができてとても興奮していました。子どもたちにも見学する機会を設けられたらと思っていますが、城北小は、外から見学できるようになっているので、いつでもクラスで見学をしてほしいと思っています。



バラ揚げパン…どんな揚げパン？

9月27日（金）は初めてのバラ揚げパンでした。花のように見えるフラワーロールに鮮やかなピンク色のピーズの粉とグラニュー糖を混ぜたものをつけたものでした。朝から調理員さんが約740個のパンを大きなフライヤーで一つずつあげてから、ピーズの粉をつけて、パン缶に入れていきます。ピーズの揚げパンは、やわらかくおいしく仕上がりに、好評でした。



さいたま市産のヨーロッパ野菜のピーズを粉にしたものを使いました。



バラ揚げパン・牛乳・ポトフ・ひじきのマリネ

