

# 給食だより

令和3年度 ~夏休み号~  
 学校栄養士会 井笠・浅口支部  
 ☆おうちの人とよみましょう。

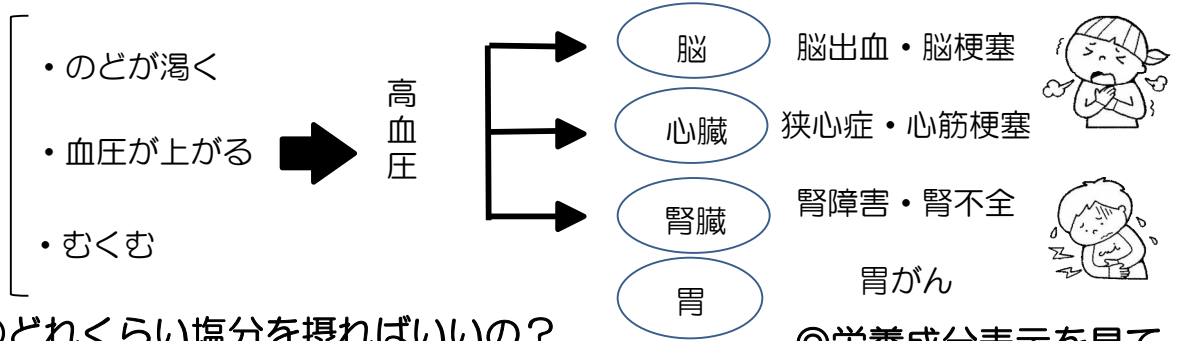
## 塩分の摂りすぎに注意して、生活習慣病を予防しよう

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき作成します。1日に必要とされる栄養量のおおむね1/3が摂れるように定められており、2018年に改正されました。その中でも、食塩相当量（ナトリウム）の基準は、子どもたちに摂りすぎが多くみられたため厳しく設定されました。小学校低中学年で2.0g未満、小学校高学年と中学生で2.5g未満となり、改定前より0.5gほど少なくなっています。さらに、2021年改定があり、小学校低学年と高学年で0.5g減となりました。

塩分の摂りすぎは生活習慣病にかかるリスクを高め、将来の健康に影響します。そのため、できるだけ早くから薄味に慣れることが大切です。学校給食でも薄味での提供を工夫していますが、ご家庭でも実行できる減塩方法を紹介します。

### ◎塩分の摂りすぎによって起こること

みなさんの体を健康に保つためにも塩分はなくてはならないものです。しかし、体に必要な量以上の塩分を摂ると、次のような悪い影響を与えます。



### ◎どれくらい塩分を摂ればいいのか？

では、健康な体を保つために、食べ物から摂ってもよい塩分の量はどのくらいでしょうか。下の表は、国が決められている1日に摂ってもよい塩分量と、給食の1食分の塩分の基準値を示しています。

	幼稚園		小学生		中学生
	3~5歳	6~7歳 (低学年)	8~9歳 (中学年)	10~11歳 (高学年)	12~14歳
男子	3.5g 未満	4.5g 未満	5.0g 未満	6.0g 未満	7.0g 未満
女子	3.5g 未満	4.5g 未満	5.0g 未満	6.0g 未満	6.5g 未満
給食一食分	1.5g 未満	1.5g 未満	2.0g 未満	2.0g 未満	2.5g 未満

### ◎栄養成分表示を見て、食塩摂取量を減らそう

栄養成分表示 1食(0g)当たり	
エネルギー	〇Kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

**ここに注目!!**  
 容器包装に入った食品には必ず「栄養成分表示」があります。食品の食塩相当量を確認してみましょう。

## ぼくたちわたしたちにできること

- 味を確かめる前に、しょうゆやソースを使わない。
- しょうゆやソースは、「かける」ではなく「つける」。
- ラーメンやうどんなど麺類のスープは、できるだけ残す。
- 食べ過ぎに注意し、おやつなどの量を決めて食べる。
- ウインナー・ベーコン・ちくわなどの加工食品は、控えめにする。

## おうちの方へお願いしたいこと

- 汁物はだしをきかせて具を増やす
- 酸味の利用
- 香味野菜や香辛料の利用

だしの旨味を上手に利用すると減塩効果大。汁物は具たくさんにして水分をへらし、具のうま味を生かす。



### 献立にメリハリを

全て薄味だと物足りないのので、1品だけしっかり味つけをすると食事の満足度が高まる。

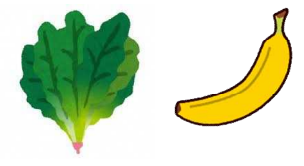


柑橘や酢などの酸味で、味のメリハリをつける。



### カリウムを積極的に

ほうれん草、ひじき、納豆、里芋、バナナなどのカリウムの多い食品を取り入れる。



にんにく、しょうが、しそ、ねぎ、ハーブなどの香りを加える。



カリウムはナトリウムを尿と一緒に体の外に出してくれる働きがあります。

**【小さい頃から身につけさせたい、減塩生活!】**  
 家庭の食卓で濃い味が当たり前になっていると、その習慣を変えるのはなかなか容易ではありません。子どもには、小さい頃からの薄味の習慣を身につけさせていく食育も大切です。

※ 裏面にレシピがあります。