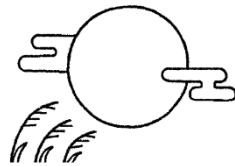


10月 給食だより



令和 8 年 度
宮城県立石巻支援学校

涼しく感じられる日も増えてきました。秋といえば、「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」、そして「食欲の秋」です。実りの季節、旬の食材や地場産物を生かした給食を提供していきたいと思います。今月の給食だよりでは、「塩eco」について紹介しています。普段の食事を振り返り、減塩・適塩を意識してみましょう。

おいしく塩ecoしましょう

献立表では、塩分の少ない日の献立に「塩ecoマーク」

がついています。宮城県は全国と比べて食塩摂取量が多く、成人の高血压の有所見者が多いことが課題と

なっており、「塩eco（減塩・適塩）」が呼び掛けられています。

子供たちの将来の健康のため、家族みんなの健康のために、できることから意識して「塩eco」に取り組んでみませんか。



えんぶん 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。



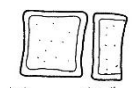
ウイナーソーセージ3本



ロースハム2枚



スライスチーズ2枚



食パン8枚切り1と1/2枚



焼き竹輪1/2本

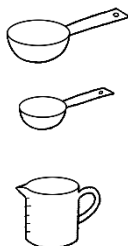


塩eco 4つのポイント

食事からの食塩摂取量を減らすポイントを紹介します。

① きちんと計量する

調理をするときは、計量スプーンやカップなどを使って、調味料を計量する習慣をつけましょう。目分量の調理は、気付かないうちに調味料を使いすぎる原因になります。



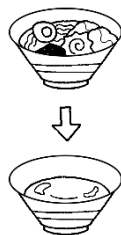
② 調理法や味付けを工夫する

素材やだしの旨味を生かしたり、酸味や辛味を効かせたり、香味野菜を使ったりすることで、満足感が得られ、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を残したり、汁物は具たくさんにして食べる回数や汁の量を減らしたりすると大幅な減塩になります。また、料理にかけるソースやしょうゆ、ドレッシングは控えめにしましょう。



④ カリウムを含む食品を食べる

カリウムは、野菜やいも、果物などに多く含まれていて、余分なナトリウムを排出しやすくする働きがあります。水に溶けやすく、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。



学校での食育



高等部3年B課程「給食の献立を考えよう」

家庭科で栄養バランスや調理について学習していた単元のまとめとして、みんなで給食の献立を考えました。栄養バランスや彩りに気を付けて、主菜、副菜、汁物、デザートグループから1品ずつ選んで組み合わせることができました。

3年生さんが考えた献立は、11月の給食で提供する予定です。



小学部「好き嫌いなく何でも食べよう」

夏休み明けの小学部集会では、給食ができるまでの様子を紙芝居風にして紹介し、大きなヘラや柄杓、大きなタライに入れたカラーボールを使って、当日の給食メニューを作る体験をしました。混ぜたり、すくったりする感触や音をたのしみながら、給食には体を元気にするいろいろな食べ物が使われていることを勉強しました。

