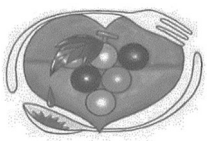
＊給食だより＊



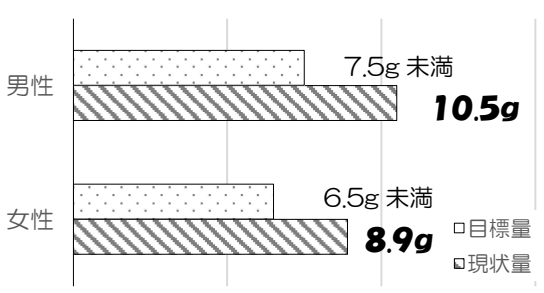
令和８年７月　池田町学校給食センター

塩分について

塩分（ナトリウム）は、食塩などの調味料や加工食品に多く含まれています。体内の水分を調整し、筋肉や内臓の働きを正常に保つなど生命活動を維持するために欠かせない栄養素です。しかし、とりすぎると体に負担がかかり、生活習慣病の発症や重症化を引き起こしやすくなってしまいます。

ナトリウムは、男女ともにとりすぎの傾向があります。将来にわたって健康な生活を送るためにも、子どもの頃から減塩を心がける必要があります。

【１日のナトリウム（食塩相当量）摂取量】

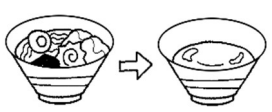


＊出典　目標値：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025 年版）」
現状値：厚生労働省「令和６年国民健康・栄養調査」

塩分のとりすぎを予防するために…

汁物に注意

めん類の汁やスープには多くの塩分が含まれているため、最後まで飲み切らないようにしましょう。みそ汁などの汁物は具だくさんにすることで汁を減らすことができます。



栄養成分表示に注目

加工食品（練り物、ハム・ソーセージなど）やスーパー・コンビニのお惣菜には目に見えない塩分が多く含まれています。栄養成分表示を確認してみましょう。

食品の香りや風味を生かす

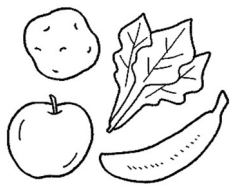
少し味が足りない時は、塩分が入っていない調味料（酢・こしょう・カレー粉など）、香味野菜（しょうが・にんにく・しそなど）、出汁などを利用してみましょう。

減塩食品・減塩調味料を活用

「塩分ひかえめ」、「減塩」などと書かれている食品は、食塩の量を減らして作られています。調味料も減塩しょうゆや減塩みそなどを活用してみましょう。

《ナトリウムを排出しやすくする栄養素》

カリウムは、とりすぎたナトリウムを排出しやすくする働きがあります。いろいろな食品に含まれていますが、野菜やいも、果物などの植物性食品に多く含まれているので、積極的にとりましょう。



エゾの杜より「鹿肉ハンバーグ」をいただきました！

１０周年を迎えたエゾの杜より、鹿肉１００％のハンバーグを、無償提供していただきました。

エゾシカは北海道にのみ生息します。十勝の自然で育つエゾシカの肉は、赤身が多くたんぱく質が豊富で脂肪が少ない肉で、鉄分が豊富に含まれています。ヨーロッパでは、狩猟で捕らえた肉は「ジビエ」と呼ばれる高級食材です。鹿肉ハンバーグは７月 14 日に提供します。お楽しみに！！

☆今月のイチオシメニュー☆

７月６日　七夕給食

七夕を祝うちらし寿司、そうめんが入った七夕そうめん汁、星の形をしたコロッケの他に、星形ゼリーの入ったキラキラ七夕フルーツミックスも登場します。お楽しみに☆

７月 24 日　沖縄･読谷村給食

７月末に予定されている児童を対象とした読谷村派遣にあわせ、２４日に沖縄給食を提供します。大人気のタコライス、もずくスープ、ベビーパインで沖縄の味を満喫しましょう♪