

ランチタイム3月号

☆ 今月の給食目標

1年間の給食をふりかえろう

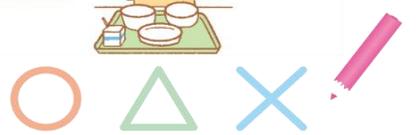
チェックしてみよう
 ○△× **1年間の給食** **の** 食べ方

食べ物を大切に、いろいろな人に感謝して食べることができた。

朝ごはんをしっかり食べることができた。



苦手そうなものでも一口は挑戦できた。



食べ物の栄養のはたらきを考えながら食べることができた。



行事食や地域の料理をよく味わいながら食べることができた。

はしの持ち方や食器の置き方に気をつけて食べることができた。



☆ 今月の栄養目標

塩分のとり方に気をつけましょう

減塩を意識していますか?

食塩（ナトリウム）のとり過ぎは、生活習慣病の原因になることがわかっています。厚生労働省では右の表のように目標量を定めていますが、最近の調査によると3g程度上回っている現状があります*。日ごろから「減塩」を意識し、できることから実践していきましょう。

*厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要」
 (20歳以上の食塩摂取量の平均値 10.1g、男性 10.9g、女性 9.3g)

1日の食塩相当量の目標量

	男性	女性
6~7歳	4.5g未満	4.5g未満
8~9歳	5.0g未満	5.0g未満
10~11歳	6.0g未満	6.0g未満
12~14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」より

減塩の工夫

うま味を利かせる

酢や香味野菜、香辛料を活用する

麺類のスープは残す

調味料の使い過ぎに気をつける

加工食品をとり過ぎない