



給食だより

平成27年8月28日
陸別町給食センター

えんぶん 塩分のとりすぎに注意しましょう！

みなさんがよく知っている調味料に「塩」がありますね。この「塩」は、体の中で大切な働きをしているので、人は「塩」をとらないと生きていくことはできません。しかし、とりすぎると生活習慣病などいろいろな病気になりやすくなります。自分の体のことを考えて、「塩」をとりすぎないように気をつけましょう。

1日の食塩摂取目標量



=ラーメン1杯分！



1日の食塩摂取目標量は9gですが、これは、ラーメンを麺、スープとも全部食べたときとほぼ同じ量です。このように、塩分はちょっとしたことでとりすぎてしまいます。お店では料理の塩分を表示しているところもあるので、外食するときなどに見てみましょう。

給食の塩分は、1日の食塩摂取量の1/3の3gを目標としたメニューになっています。みなさんが健康に過ごせるよう、素材本来の味を生かした味付けになっています。



きょういくじっしゅうちゅう 教育実習中です！

8月24日～9月4日までの期間、函館短期大学の丹野 楓佳さんが、栄養教諭の教育実習を行っています。実習期間中は、みなさんと一緒に給食を食べたり、給食時間に食育を行ったりします。

また、9月4日の給食は、実習生の丹野さんが考えた給食をみなさんに提供します。お楽しみに！！

