



令和6年2月
武里中学校

これからのぼくらはきっと... ぜんりょくしょうえん 全力少塩!

いつだって
全力で少塩だった...



えんぶん (ナトリウム) は生命の維持に欠かせないものですが、普通の食事で不足することはほとんどなく、逆にとりすぎは健康を害します。しかし、食塩による塩味は日本人の味の感じ方や料理の文化に深く根づいているため、個人の意識や努力だけで食塩を使う量を減らすことには限界もあります。現在、日本では社会全体で減塩を進める取り組みも始まっています。

今学期も早いもので、残り2ヶ月になりました。

2月に入り暖かかったり寒かったりと体調が崩れやすくなります、インフルエンザ、コロナなど風邪をひかないようにしっかり食べて、手洗いうがいを忘れずに2月も気を引き締めていきましょう。

試食会へのご参加ありがとうございました。少しでも学校給食についてご理解いただけますと幸いです。引き続き安心安全な給食を作っていきたいと思えます。



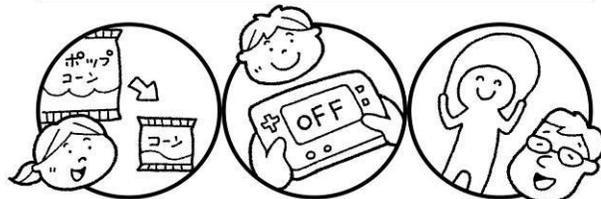
家族で取り組もう

子どもの肥満解消には家族の協力が必要です。家族みんなで目標を決めて、一緒に取り組みましょう。

できそうなことから始めましょう

目標例

- ・野菜をたくさん食べる
- ・間食の量を今までより減らす
- ・ゲームは1日30分までにする
- ・朝のウォーキングをする など

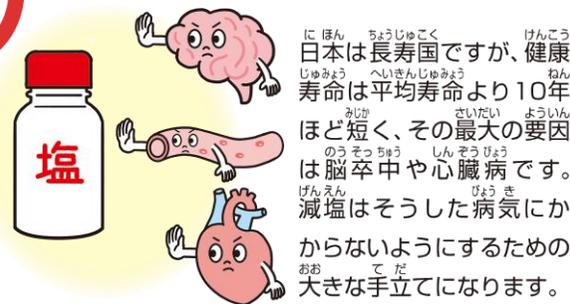


食生活ふりかえり チェック

- 朝ごはんは必ず食べている
- 栄養バランスに気をつけている
- よくかんで食べている
- 好ききらいをせずに食べている
- 間食は時間と量を決めている
- 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

将来健康にすごすために、子どものうちからできることを続けていきましょう。

けんこうじゅみょう ちぢ 健康寿命を縮める しお 塩のとりすぎ!



はじめは「食塩相当量」 のチェックから!



がっこうきゅうしょく せんこう 学校給食を参考に めいざ てきえん 目指そう適塩!



生きるために最低限必要な食塩は、大人で1日1.5gほどとされ、普通の生活で不足する心配はまずありません。むしろとりすぎが心配で、日本高血圧学会では健康な人にも1日6g未満を勧めています。学校給食は1食あたり2.5g未満(高学年以上)を目指して作られています。料理の組み合わせや味付けの参考にしてください。

しょうしょくえんりょう 使用食塩量を減らした せいひん お 製品を“押し”で!



日本高血圧学会
減塩食品リスト

減塩には「おいしくない」というイメージがもたれてしまいがちで、それが製品の開発を足止めしてしまうこともありました。しかし、今はおいしい減塩製品が次々に誕生しています。先入観をもたず、むしろ購入して応援していきましょう。