



食べる力

令和3年10月

五城目第一中学校

はじめてみよう、適塩生活。

9月24日(金)付けの秋田さきがけ新報に、学校給食のみそ汁の塩分濃度についての記事がありました。塩分の取り過ぎは、生活習慣病(特に、脳卒中や心筋梗塞を引き起こすといわれている高血圧)の原因になります。秋田県民の成人一日当たりの食塩摂取量は、全国平均よりも高くなっています。子どもの頃から薄味に慣れ、塩分を取り過ぎないように気を付け、将来、生活習慣病にならないようにすることが大切です。

汁物は、ダシをきかせて

ダシをしっかりすることで、塩分が少なくてもおいしく食べられます。具たくさんにすると旨味が増します。給食では汁物の塩分濃度を0.8%以下にしています。慣れるまで少し薄いと感



香辛料、香味野菜を 利用しよう

カレー粉やコショウ、ハーブなどの香辛料や、ねぎ、にんにくなどの香味野菜を使うことで、料理の風味が良くなり、薄味でもおいしく食べられます。

酸味を利用しよう

酢、レモン、ゆずなどを上手に使うと、塩分が少なめでもおいしく食べることができます。



種実類・海苔などを 利用しよう



ごまなどの種実類や、海苔の香ばしさによって、塩分が少なめでもおいしく食べることができます。

旬の食材を取り入れよう

旬の食材は、素材本来の味を味わうことが出来るため、濃い味付けをしなくても大丈夫です。

一日、成人男性8g未満、
成人女性7g未満が目標！

Let's Try !

スマホで簡単！
自分の塩分摂取量が分かる



めざせ健康寿命日本一！

美の国あきたネット

<http://common3.pref.akita.lg.jp>

野菜をたっぷり食べましょう

野菜には、次のような栄養素が含まれていて体の中でとても大切な働きをします。ビタミンAやビタミンCは、体の免疫機能を強化します。豊富な食物繊維は、おなかの調子を整えて便秘を防ぎます。カリウムは、体の中の余分なナトリウムを排出し、血圧の上昇を抑えたり、血液中のコレステロールの増加を防いだりします。



9月の給食から...

9/16 カレーそばろどんぶり
初メニューです。カレー風味のそばろをご飯にのせていただきました。



9/29 きつねうどん

温かいうどんに、甘辛く煮付けた油揚げをトッピング。揚げにしっかり味が付いているので、汁は薄味にしています。



9/4 冷やし中華

体育祭なので、食べやすいメニューに...。アメリカンドッグは、例年五中祭の食堂メニューで人気です。

9月から、汁椀と
ご飯バットが
新しくなりました！

