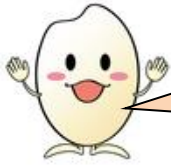




# 10月 給食だより

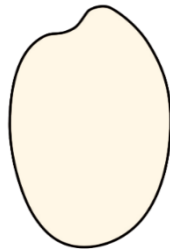
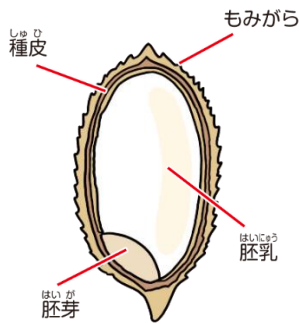
令和6年10月  
萩野台共同調理場

スポーツの秋、芸術の秋、**そして味覚の秋**。秋は美味しい食べ物がたくさん獲れます。自然の恵みに感謝し、地域に育まれた食文化を大切にしたいですね。



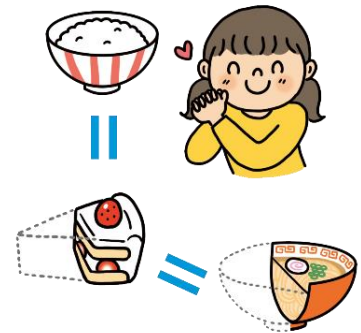
## 10月から新米が登場します！

津幡町の給食のごはんは、河北郡市産コシヒカリ一等米を100%使用しています！



- 炭水化物 77.6g
- 水分 14.9g
- たんぱく質 6.1g
- 脂質 0.9g

精白米100gあたりの栄養素量



お米は稲の種です。周りの「もみがら」や「種皮」、「胚芽」の部分を取り除き、胚乳の部分だけにしたのが「白米」です。

お米はの栄養の約7割は炭水化物（でんぷん）で、適量のたんぱく質を含み、脂質の割合が少ないのが特徴です。

ごはん一杯のエネルギー量は、ショートケーキの約半分、ラーメンの約3分の1。お米に水をたっぷり吸わせて炊き上げるごはんは、量のわりにヘルシーな食べ物です。

## 塩分のとり過ぎに気をつけよう！

みなさん、塩分のとり過ぎに気をつけていますか？塩分のとり過ぎは、動脈硬化や心筋梗塞、脳卒中などの生活習慣病の原因になります。子どものうちから濃い味に慣れてしまうと、大人になってからうす味にすることはとても難しいです。普段からうす味に慣れ、生涯を通じて塩分の過剰摂取とまらない食習慣を身につけましょう！

### 調味料はかけ過ぎない



直接かけずに小皿にとってつけて食べれば、かけ過ぎを防げます。

### 塩辛いものは控えめに

漬物・佃煮・インスタント食品などには食塩が多く含まれています。

### 香辛料を活用



コショウ、レモン、唐辛子、しょうが、わさびなどを適度に使用してうす味にしましょう。

### 食事の工夫で 適塩生活

### だしをとる

だし風味の調味料は、塩分が多いものがあるので、かつおぶしや昆布でだしをとりましょう。だしをしっかりと取るとうす味でおいしく食べられます。

### 麺類の汁は全部飲まない

全部残せば4～5g程度の減塩になります。

