

給食だより10月



10/15 世界手洗いの日

10月15日は「世界手洗いの日」

10月30日は「食品ロス削減の日」(10月は食品ロス削減月間)



食品ロスとは

まだ食べることができるのに、捨てられてしまう食品のこと

「食品ロスの削減の推進に関する法律」(食品ロス削減推進法)が令和元年10月1日に施行されました。



日本の国民ひとりあたりの食品ロス量は、1日約130g(お茶碗一杯分のごはんの量と同じ)年間約47kg。

これは年間一人当たりのお米の消費量(54kg)とほぼ同じです。【農林水産省 食品ロス削減国民運動】

給食も残さないように食べることで食品ロスを減らすことができます。



キャラクター ろすのん



食塩のとりすぎに気をつけよう

食塩のとりすぎは高血圧と関係があります。高血圧はさまざまな病気の原因になります

食塩を減らすことで血圧を下げる効果があります。

赤ちゃんの時から少ない塩分に慣れることで、成長しても食塩をとりすぎず将来の高血圧を

予防することができます。濃い味になれると、薄い味に満足できなくなるので幼少期から

味覚の形成に注意することが大切です



©2017日本高血圧学会

こどもの食塩摂取量「1日」あたり
(2020日本人の食事摂取基準)

児童または生徒「一回」あたり
(R3.4月からの学校給食摂取基準)

	男子	女子	
3~5歳	3.5g未満	3.5g未満	—
6~7歳	4.5g未満	4.5g未満	1.5g未満
8~9歳	5.0g未満	5.0g未満	2.0g未満
10~11歳	6.0g未満	6.0g未満	2.0g未満
12歳~	7.0g未満	6.5g未満	2.5g未満

☆ 大人の場合「1日」男性7.5g、女性6.5gが上限です！

ラーメン一杯で超えてしまう場合も！！



©2017日本高血圧学会

©2021日本高血圧学会



どんな食べ物からたくさんの塩分をとっているのかな・・・

1位 カップめん 2位 インスタントラーメン 3位以降 梅干しや漬物が多い

野菜や果物などに含まれるミネラルや食物繊維は食塩(ナトリウム)を体外に

排出するはたらきがあります。積極的に食べてください！！

やっぱり野菜は大事！！

