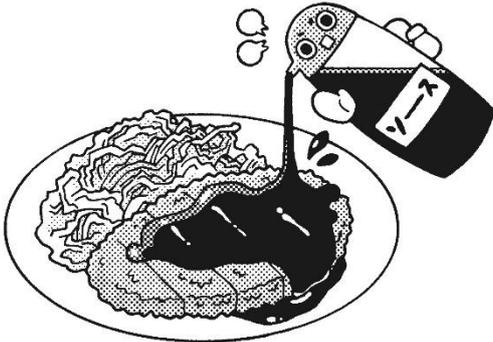


# きゅうしょく だより

令和6年10月号  
座間市立相模野小学校  
校長 田中 恵子

「芸術の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」と、秋はいろいろなことに取り組むのによい季節です。そして、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る「食欲の秋」でもあります。食べ過ぎに気をつけて、三食や間食で秋の味覚を楽しみましょう

## とり過ぎに注意！ 塩分

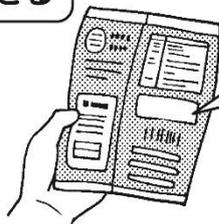


塩分（ナトリウム）は体に必要な成分ですが、とり過ぎの状態が長く続くと、将来、高血圧症や心臓病、胃がんなどの生活習慣病の危険が高まります。濃い味に慣れると、薄味では物足りなくなってしまう。今のうちから望ましい食生活を心がけることは、将来、健康な生活を送ることにつながります。塩分をとり過ぎないように、気をつけましょう。

自分でできる  
おうちの人と一緒に

## 減塩にチャレンジ！

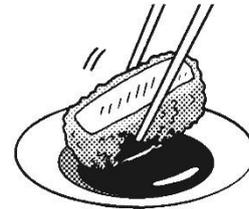
### 自分でできる 塩分の量を知ろう



食塩相当量 0.5g

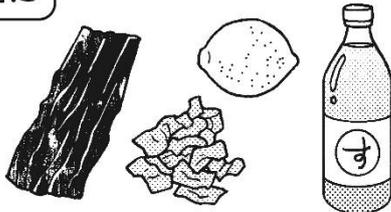
コンビニなどで食品を買う時は、栄養成分表示の食塩相当量を確認します。10～11歳の1日の摂取基準は男女共に6.0g未満です。

### 自分でできる 食べ方を工夫しよう



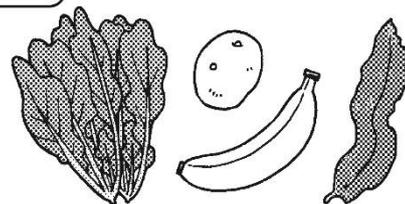
ソースなどの調味料は、料理にかけずにつける、ラーメンなどのスープはできるだけ残すなどの工夫をすると、塩分量を減らせます。

### おうちの人と一緒に だしや酸味を生かす



昆布やかつおぶしなどでだしをとったり、かんきつ類や酢などの酸味を生かしたりすると、薄味でもおいしく食べられます。

### おうちの人と一緒に カリウムをとる



カリウムは、塩分（ナトリウム）を体の外に排出しやすくします。野菜やいも、果物、海藻などに多いので、積極的に食べましょう。

# 食品ロスを減らすために 賞味期限と消費期限を知ろう

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。賞味期限はおいしく食べることができる期限（未開封の場合）で、消費期限は過ぎたら食べない方がよい期限です。

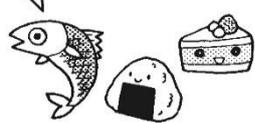
期限表示の意味を正しく理解すれば、食品ロスを防ぐことができます。

すぐに食べられなくなるわけじゃないよ!

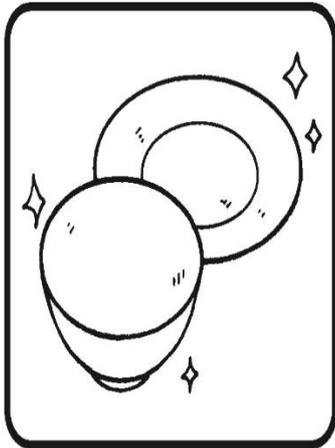


**賞味期限**

過ぎてしまったら食べないでね!



**消費期限**

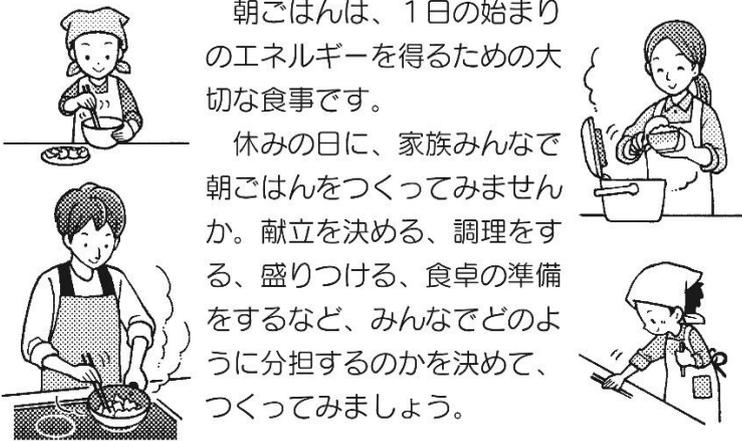


## 食品ロス削減月間

### 家族みんなで 朝ごはんをつくろう

朝ごはんは、1日の始まりのエネルギーを得るための大切な食事です。

休みの日に、家族みんなで朝ごはんをつくってみませんか。献立を決める、調理をする、盛りつける、食卓の準備をするなど、みんなでどのように分担するのかを決めて、つくってみましょう。



### 目を大切にしよう

なんか目がしぼしぼする〜

今日は10月10日 目の愛護デーだよ

えーと...

あの…… スマホは控えてね

きみはスマホの見過ぎー

目いい食べ物もあるよ！ 体内でビタミンAになるカロテンを含むにんじん、ブロッコリーとあと、えーと……

スマホで調べてあげるよー

## 作ってみませんか？「ガーリックトースト」(16日の献立より)

【材料】(1人分)

【作り方】

- 食パン(6枚切り) 1枚
- マーガリンまたはバター 1個
- にんにくチューブ 1cmぐらい
- パセリみじん切り (あれば)

- ① マーガリンまたはバターは室温において柔らかくしておく。
- ② ①に、にんにくを入れてよく混ぜる。
- ③ ②をパンに塗ってトースターで焼く

あればパセリのみじん切りをふるときれいです。

