

がっ  
10月

# きゅうしょくだより



令和7年10月  
呉市学校給食共同献立実施校  
給食だより  
発行：呉市教育委員会学校安全課

みなさんは、「適塩」という言葉を聞いたことがありますか。適塩とは、健康に過ごすために適切な量の塩分をとることです。塩分をとり過ぎると血管に負担がかかり、高血圧や脳卒中、心臓病などの原因になります。日本人は、塩分をとり過ぎているという現状があります。呉市では、1日の塩分摂取量は8g未満を目指しています。

## てきえんせいかつ こころ 適塩生活を心がけましょう！

ちょうみりょう す  
調味料はつけ過ぎない



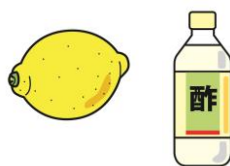
しょうゆやソースなどをつけ過ぎていませんか。調味料をつける量を少しずつ減らすことが大切です。

み つか  
だしのうま味を使う



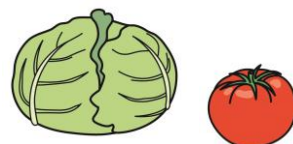
かつおや昆布、いりこのだしを使ってみそ汁や煮物を作ると、みそやしょうゆを使う量を減らすことができます。

さんみ かつよう  
酸味を活用する



酢やレモンなどのかんきつ類の酸味を上手に活用することで、少ない塩分でもおいしく感じるができます。

やさい  
野菜をしっかり取る



カリウムには、体内の余分な食塩（ナトリウム）を出す効果があります。野菜にはカリウムが多く含まれています。

## えんぶん す ちゅうい 塩分のとり過ぎ注意！

ラーメンやうどんの汁は塩分が多く含まれているので、全部は飲まないようにしましょう。また、塩からいお菓子は1袋を全て食べず、分けて食べましょう。



外食やコンビニの食事は味が濃いことが多いので、注意しましょう。



自分で調理すると味の調整ができます。

## やさい まいしょく ・野菜は毎食とろう・

1日に必要な野菜摂取目標量（成人）は350gですが、不足している人が多いです。野菜をゆでたり、蒸したりすると、かさが減ってたくさん食べることができます。また、汁物は具沢山にすると、塩分量を減らすことができます。朝、昼、晩の食事で少しずつ野菜をとることが大切です。



## がっ こんだて 10月の献立から

### 行事食「月見献立」

今年のお月見は10月6日です。月見献立として、「さかなそばろご飯、牛乳、月見汁、月見ゼリー」が出ます。



### 季節のメニュー「さつまいもときのこのシチュー」

旬の食材のさつまいもやきのこ（エリンギ、しめじ、しいたけ）が入ったシチューです。さつまいもやきのこには食物繊維が多く含まれており、腸を刺激して便を出しやすくする働きがあります。



### 郷土料理「八寸」

正月や法事など人が大勢集まるときに作り、八寸（約24cm）の器に盛りつけた昭和地区の郷土料理です。

## りょうりしょうかい 料理紹介

### ちくさあ 千草和え



<材料 4人分>

小松菜 90g  
にんじん 30g  
太もやし 200g  
卵 60g  
油 適量  
砂糖 8g  
しょうゆ 12g

<作り方>

- ① にんじんはせん切り、小松菜は3cmの長さに切る。
- ② フライパンに油をしき、炒り卵を作っておく。
- ③ 鍋にお湯を沸かし、にんじん、小松菜、太もやしをゆでる。
- ④ ゆで上がったらしっぴり水気を切りボウルに入れ、炒り卵、しょうゆ、砂糖を混ぜ合わせる。



ちくさあとは、いろいろな食材を混ぜて、和えた料理という意味があります。小松菜をほうれん草に替えたり、他の食材を混ぜたりしてもおいしいですよ。