



# 給食だより

## 11月号

令和6年11月1日  
足立区立伊興中学校

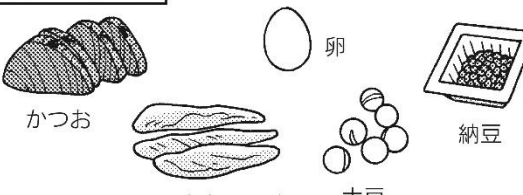

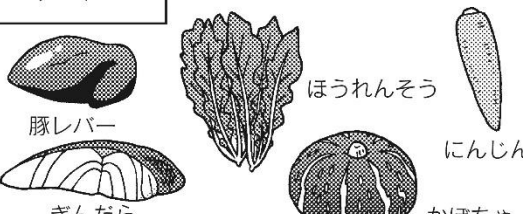
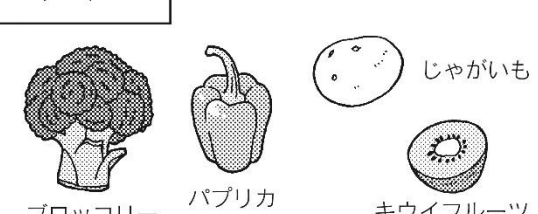
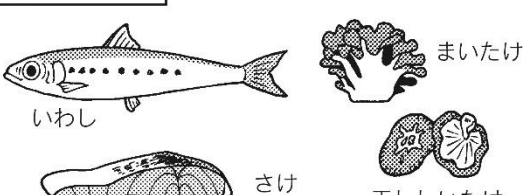

陽が沈むのが早くなり、秋が深まってきました。肌寒い日や朝夕の寒暖差を感じる事が多くなりましたね。11月23日は勤労感謝の日です。私たちの生活は、多くの人の働きによって支えられています。家族や先生、お世話になっている方に、感謝の言葉を伝えてみてはいかがでしょうか。

## 11月8日は いい歯の日 強い歯をつくる食べ物

強い歯をつくるためには、たんぱく質、カルシウム、ビタミンA、C、Dなどをとることが大切です。たんぱく質は歯の土台をつくり、カルシウムは歯のおもな構成成分です。ビタミンAやCは歯をつくったり強くしたりするために必要な成分です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。

このように、強い歯をつくる栄養素がとれる食べ物をふだんの食事に取り入れましょう。



<p><b>たんぱく質</b> 魚、肉、卵、大豆、大豆製品など</p> 	<p><b>カルシウム</b> 牛乳、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜など</p> 
<p><b>ビタミンA</b> レバー、緑黄色野菜など</p> 	<p><b>ビタミンC</b> 野菜、いも、果物など</p> 
<p><b>ビタミンD</b> 魚介類、きのこなど</p> 	<p>いろいろなものを 食べようね!</p>  <p>きゅーたん</p>

# 塩分の摂りすぎに注意しましょう

人が生きていくうえで、欠かせないミネラルのひとつ“ナトリウム”。不足してしまうと、体の水分バランスが維持できなくなり、あらゆる症状を引き起こします。しかし、摂りすぎも決して良くありません。日本の伝統的文化のひとつである和食は、他の国の料理と比べて脂質が抑えられ、肥満を引き起こしにくいという健康的な面がある一方、和食に使われている調味料“味噌”“しょうゆ”だったり、保存が効く乾物は塩分がとても多く含まれています。WHO（世界保健機関）が、目標に掲げている1日の塩分摂取量は5gですが、今の日本人の平均塩分摂取量は9.9gと、目標よりも大幅に多いのが現状です。

## チェックシート

- うどんやラーメンの汁を最後まで飲んでいない。
- ポテトチップスなどのお菓子を頻繁に食べていない。
- 必要以上にソースや醤油をかけていない。
- 買い物をする際、塩分量の表示を見て購入をしている。

左のチェックシートに、何個チェックがつけられましたか？全てチェックがついた人は、塩分を控えることが出来ていますので、引き続き継続していきましょう。逆に全くつかなかった人は、下記を参考に減塩に取り組んでみましょう。

## 減塩チャレンジ

★ラーメン、うどんの麺類の汁は残しましょう。

特に、市販のインスタント麺は塩分が多いので、飲み干さないように気を付けましょう。

★必要以上に、ドレッシングや醤油を料理にかけないようにしましょう。

★香味野菜（生姜、にんにく、ねぎ）、酸味（レモン汁、酢）、香辛料を活用しましょう。

出汁（うま味）も積極的に取り入れることで、塩分を抑えられることが出来ます。

★塩分の排出を促す（カリウム）食べ物を多く食べる事を心がけましょう。

（小松菜、にんじん、枝豆、アボカド、バナナ、海藻類など）

茹でて食べると、栄養素が流れてしまうので、鍋だったりスープに入れるのがおすすめ！

## ★11月の献立について★

なんと牛乳と同量のカルシウム  
が含まれています！栄養満点！

11月13日（水）《小松菜給食》

→JA 東京スマイル農業協同組合事業の一環として、足立区産の小松菜が無償で提供されます。1人当たり約50g、伊興中にはおよそ30kgの小松菜が届きます。


＜当日のメニュー＞

小松菜たっぷり塩ラーメン・ジャンボ餃子・ぶどうゼリー

11月21日（木）《郷土料理》

→毎月提供している郷土料理です。11月は、北海道の郷土料理を提供します。

＜当日のメニュー＞

ごはん・鮭のちゃんちゃん焼き・野菜ゆかり和え・どさんこ汁 

11月18日（月）は、定期考査の為、給食提供はありません。 