

給食だより

一関市真滝学校給食センター
2019. 2. 15 (金)

3学期も後半に入り、給食センターでは来年度の準備が始まる時期となりました。

現在、来年度の食物アレルギー対応について希望する方には、書類を（学校へ）提出していただいております。

今年度の食物アレルギーや服用している薬のために除去食・代替食対応をしている食品は、「くるみ・そば・卵・牛乳（乳製品）・ナッツ類・えび・かに・さば・赤魚・銀ダラ・ホタテ・魚（全般）・魚卵・納豆・山いも・米ぬか・パイン・グレープフルーツ・バナナ・さくらんぼ・キウイ・メロン・マンゴー・パパイヤ」です。

アレルギー対応内容のお知らせ（個票）は、前の月末にお届けしています。

まれに献立内容が変更になる場合がありますが、「アレルギー対応の内容も変更になる場合」に「アレルギー対応内容の変更のお知らせ（個票）」をお届けしています。

ちなみに、2月21日（木）のデザートは、先月末のアレルギー対応内容のお知らせ（個票）の時点では「プチクレープ（いちご）」だったのですが、製造業者の都合により製造・納品が出来なくなったため「豆乳プリン（乳・卵なし）」へ変更になっています。

※対応内容が変更（代替食→対応なし）になる方へは個票にてお知らせしています。

また、毎回給食に付いている「牛乳」は、「乳アレルギーの場合」と「乳糖不耐症の場合」と「放射能が心配な場合」と「（原因不明だが）飲むと吐く等、給食後の学校生活に支障が出る場合等」に止めることができます。

牛乳を止める必要がある場合には、「牛乳停止依頼書（校長先生と給食担当の先生の承認のハンコが必要な書類）」に理由等を記載していただき、学校から給食センターへ提出をお願いいたします。

牛乳の代金分（止めた回数分）は、（給食費が未納で無い場合に）年度末に返金予定です。

年度末となり、給食費について（未納はないものとして3月の献立で）調整を行っているところです。

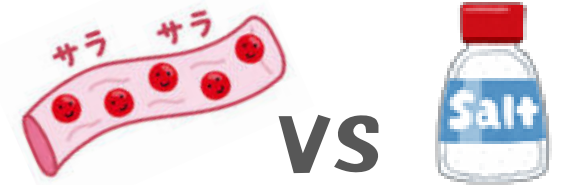
給食費をまだ支払っていない分がある場合には、できるだけ早めにお支払いをお願いいたします。よろしくお願いいたします。



～家族と地域 笑顔でつながる 食育の環～

ちょっと知りたい

塩分のはなし



「血管と塩」って
どんな関係があるの？



▶なぜ、塩分をとり過ぎてはいけないのか？

塩分の多い食生活が続くと、血圧が高くなります。ずっと血圧が高い状態が続くと、血管に負担がかかり、厚く、硬くなってしまいます。この血管が固くなった状態が動脈硬化で、脳梗塞や心筋梗塞の原因になります。



▶1日あたりの塩分量は？

6～7歳	5～5.5g 未満
8～9歳	5.5～6g 未満
10～11歳	6.5～7g 未満
12歳～	7～8g 未満（大人と同じ）

（日本人の食事摂取基準 2015年版より）

▶意外と知らない食品の塩分量

カップラーメン 1個 （汁ごと食べた場合）	4g～
ポテトチップス 1袋(70g)	1g
ソーセージ 2本	1g
スポーツドリンク 500ml	0.6g
食パン 6枚切 1枚	0.8g

▶料理を上手に減塩しよう！

① 調味料に含まれる塩分量を知る

② 旬の食材を選ぶ

③ 天然食品でだしをとる

昆布やかつお節、煮干し、干しいたけなどを使って、塩分のないうまみたっぷりのだしをとみましょう。

④ 酸味を生かす

酢、レモン、すだち、ゆずなどの柑橘類を利用すると、酸味だけでなくさわやかな香りも楽しめます。

⑤ 香辛料・香味野菜・種実類を上手に使う
辛味や香り、こくを加えることで、減塩しても物足りなさを感じない味付けにできます。

⑥ おいしいと思う味付けの塩分濃度を知る
塩分計を利用して、普段作っている料理（みそ汁など）の塩分濃度を測ってみましょう。一般的に0.9～0.8%以下が望ましいとされています。



発行 一関地方教育研究会学校給食部会