

食育だより 11月

〈11月の目標〉

季節の食べ物を知ろう

秋も深まり、朝晩が涼しく感じられる季節になりました。
気温の差があると体調を崩しやすくなります。本格的な冬が来る前にしっかりと栄養を摂り
免疫力をアップさせましょう！

◆リクエスト給食を実施します◆

11月は、中学部のリクエスト給食月間です。7月に給食ポストにリクエストメニューを投函しました。
その中で人気のメニューが献立に入っています。お楽しみに！

11月 行事食のお知らせ

11/20(月) 全校一斉いばらき美味しお給食

★県内一斉の減塩の取組として、減塩でも美味しく食べられる給食を提供します。

11/21(火) うちとく祭ウィーク給食① 小学部おすすめデザートの日

★小学部にアンケートをとり、一番人気の「りんごゼリー」を提供します。



11/22(水) うちとく祭ウィーク給食② 中学部おすすめ地場産物の日

★中学部にアンケートをとり、一番人気の「常陸牛メンチカツ」を提供します。



11/24(金) うちとく祭ウィーク給食③ 高等部うちとくファームの野菜を使った栄養満点給食

★高等部の生徒が考えた献立です。うちとくファームの新鮮な野菜を使った栄養バランス
バッチリの献立です。(詳細は、献立表をご覧ください。)

知っておきたい 高血圧の話



血圧は、年齢とともに上がっていくので、大人になって減塩してもすでに遅いのです。

大人になったときの血圧を決めるのは、遺伝的要因もありますが、小さい頃から摂取してきた塩分の量が関係してきます。

子どものころからの適塩が大切!!

減塩のコツ!

塩の代わりになるものを上手に活用する

だしをしっかり取ることで、塩分を減らすことができます。また、酢、レモンなどの柑橘類の酸味、ヨーグルトの酸味、カレーや胡椒、わさびなどの香辛料は、いずれも塩分(ナトリウム)は含んでいません。辛みや酸味でメリハリをつけることで、食べたときの満足度が違ってきます。

汁物は具たくさんに。ラーメンなどのスープは残す

みそ汁は具をたくさん入れることで、塩分の高い汁の量が減らせます。そばやラーメンなどの汁は、全部飲まないで残しましょう。

だしをしっかり・・・



