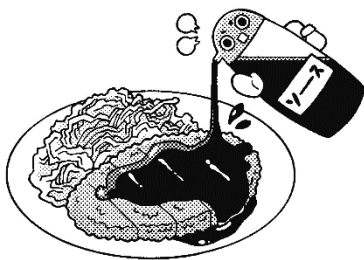


# 給食だより 10月

都立田無特別支援学校

気温や湿度が下がって過ごしやすい季節になりました。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋など、何かをチャレンジするにはぴったりの季節です。また、秋は新米の季節でもあります。過去に例の見ない価格となりました。他の食材などを工夫して、できる限り秋の味覚や行事食を取り入れていきますので、10月も給食を楽しみにしててください。

## 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。

©少年写真新聞社2024

## 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**

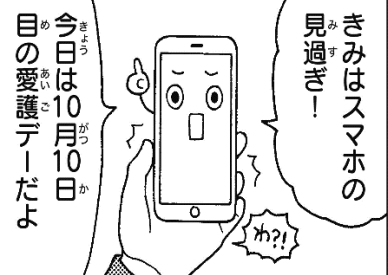
昆布やかつおぶしなどでだしをとったり、かんきつ類や酢などの酸味を生かしたりすると、薄味でもおいしく食べられます。

**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。

©少年写真新聞社2024

## 目を大切にしよう



©少年写真新聞社2024