



# 7月食育だより

令和6年7月号  
大府市教育委員会

蒸し暑い日が続いていますが、体調はどうですか？栄養バランスのよい食事を心がけて元気にすごしましょう。



## 《 考えてみよう！食塩のとり方！ 》

汗をかいた時には、適度に食塩をとることが大切ですが、必要以上に多くとっていませんか？多くとりすぎると、病気につながる可能性が高まります。将来にわたって健康な生活を送るために、食塩のとり方を考えてみましょう。

### 食塩の適切なとり方と調理の工夫



素材やだしのうま味を生かす

汁物は真だくさんにする

香ばしさを利用する

加工食品を食べすぎないようにする

野菜、いも、果物を積極的に食べる

調味料は「かける」より、「つける」

### めさせ適塩！一口メモ

1日にとる食塩の量を意識しよう

食塩相当量の基準値 (g/日)

※日本人の食事摂取基準 (2020年版) から抜粋

	6~7歳	8~9歳	10~11歳	12~14歳	15~17歳	18~29歳	30~49歳	50~64歳
男性	4.5	5.0	6.0	7.0未満	7.5未満			
女性	未満	未満	未満	6.5未満				

適塩を意識することで、生活習慣病（高血圧・慢性腎臓病等）の予防につながります。ご家族で適切な食塩の使用を意識してみてくださいはいかがでしょうか。

### 給食の工夫



- その① 食材本来の味を生かす！ : うす味でもおいしく食べられるよう、だしにこだわっています。削り節や鶏がらから、だしをとっています。
- その② 酸味や辛味、香りを活用する！ : 酢やレモン、香辛料や香味野菜などを活用して味つけをしています。
- その③ 汁物は真だくさんにする！ : 汁を少なめにして、調味料の使用も控えています。



毎月19日は「食育の日 ~おうちでごはんの日~」



※給食実施日の3日前（土・日・祝日は除く）の午前9時までにご家庭から欠食連絡があった場合は、欠食とし給食費をいたしません。