

給食だより 第4号

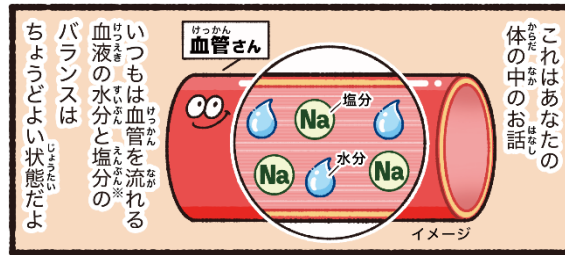


令和8年2月25日 発行
総社市地食べ学校給食センターえがお

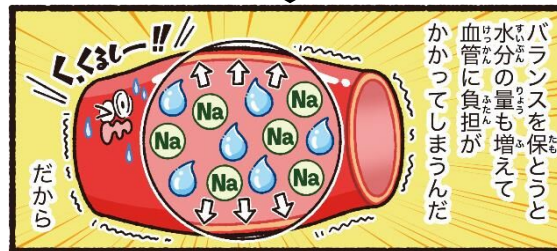
もうすぐ今年度も終わります。みなさんにとって、どんな1年でしたか？新しいことに挑戦したり、できることが増えたりしたことでしょう。これからも、「食べることを大切にして、たくさんのお話を聞いてください。今回は、生きていくうえで大切な塩分について考えてみましょう。

◎塩分ってどういうもの？

いろいろな食べ物の中に隠れていて、料理をおいしく食べるためには欠かせないものです。塩分は、体の中に入ると血液や消化液などに溶けて健康を保つために大切な働きをします。しかし、摂りすぎると血管が傷ついて、将来、生活習慣病になってしまうことがあります。



とりすぎると…



◎給食では減塩のためにどんな工夫をしているの？

- ・主食はごはんを中心にしています
- ・昆布・かつお節・干し椎茸などのだしを使っています
- ・香りやスパイスなどを利用しています
- ・和え物はレモン果汁などの酸味を利用しています
- ・汁物は具沢山にしています

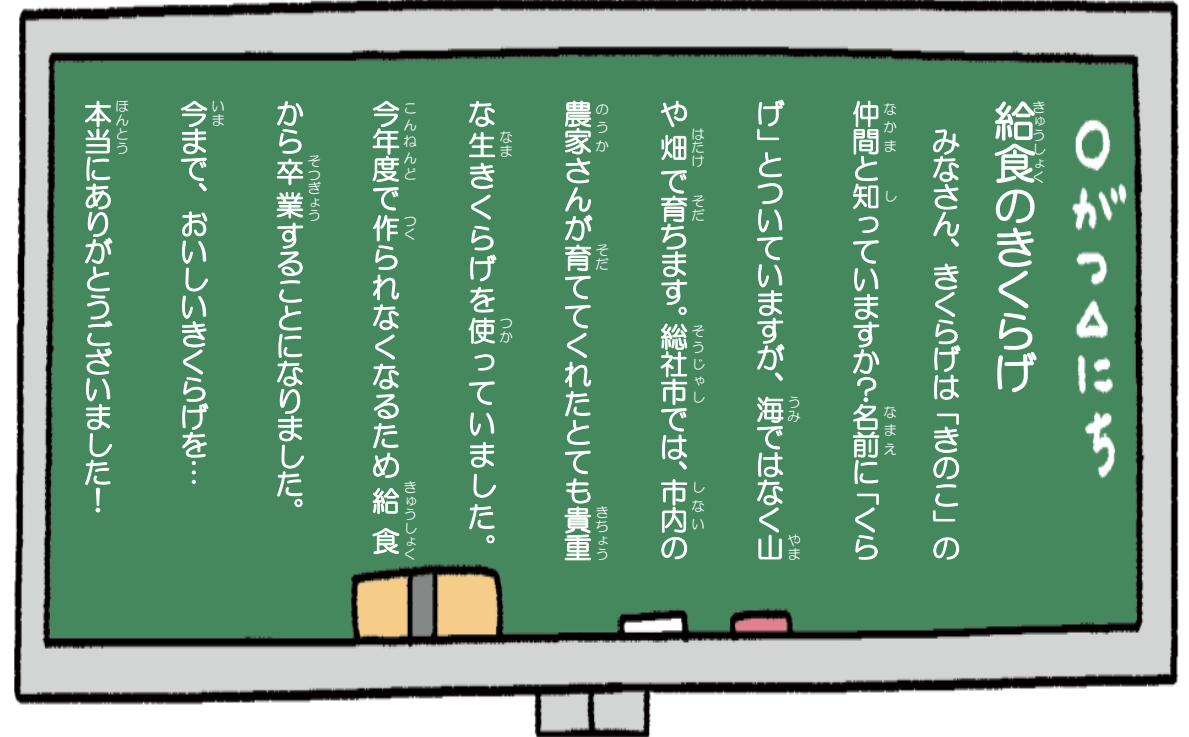
※お家でも塩分をとりすぎない工夫を考えてみましょう

給食センター



みんなが食べている給食のパンを焼いているのは、どこでしょう？

- ① 給食センターえがお ② トングウ製パン ③ 木村屋パン



食生活ふりかえり チェック

- 朝ごはんは必ず食べている
- 栄養バランスに気をつけている
- よくかんで食べている
- 好ききらいをせずに食べている
- 間食は時間と量を決めている
- 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

将来健康に過ごすために、子どものうちからできることを続けていきましょう。

専用のパンです。
20%入った学校給食
他に、岡山県産の米粉が
給食のパンは、小麦粉の
「」が配達しています。
総社市内の「トングウ製パ
村屋パン」が焼いたパンを
ます。当日の早朝、木
「木村屋パン」が焼いてい
いるパンは、倉敷市にある
総社市の給食で食べて
えが：③木村屋パン