

# 9月給食だよ!

荒川区立第四中学校  
校長 宮沢 亨  
管理栄養士 小向 朋美

楽しい夏休みを過ごすことができましたか?

まだまだ暑い日が続いているので、体調を崩さないように3食しっかりと食べて、生活リズムを整えましょう。

さて、今月は塩分について考えてみましょう。



## 塩分をとりすぎてきませんか?

ナトリウムは、生きていくために欠かせない栄養素です。しかし、とりすぎると高血圧や胃がんのリスクが高まる可能性があるともいわれています。

ナトリウムの食事摂取基準・目標量【()は食塩相当量[g/日]】





年齢(歳)	男性	女性
6~7	(5.0未満)	(5.5未満)
8~9	(5.5未満)	(6.0未満)
10~11	(6.5未満)	(7.0未満)
12~14	(8.0未満)	(7.0未満)
15~17	(8.0未満)	(7.0未満)

出典 日本人の食事摂取基準(2015年版)

日本人の食事摂取基準(2015年版)によると小中学生のナトリウム(食塩相当量)の目標量は表の通りです。

ナトリウムは、調味料のほか、保存性を高めるために加工食品にも多く含まれています。気づかないうちに多くとりすぎていることもあるので日々の食生活で気をつけましょう。

## 身近な食品の塩分量を見よう!

<p>おにぎり(さけ) 1個</p>  <p>食塩相当量 約0.9g</p>	<p>食パン 1枚</p>  <p>食塩相当量 約0.8g</p>	<p>カップめん 1個</p>  <p>食塩相当量 約4.8g</p>
<p>ポテトチップス 1袋 85g</p>  <p>食塩相当量 約0.9g</p>	<p>フランクフルト 1本</p>  <p>食塩相当量 約1g</p>	<p>せんべい 1枚</p>  <p>食塩相当量 約0.2g</p>

※それぞれの食品の食塩相当量はあくまでも一例です。

# ☆☆9月の給食紹介☆☆

## 9月17日(木) カツメニュー!!



18日(金)は、区連合体育大会です。

出場する皆さんが練習の成果を発揮できるよう『カツ(勝つ!)サンド』にします。選手はもちろん、出場しない皆さんもしっかり食べて応援しましょう♪

## 9月24日(木) アフリカ料理を味わおう!!



25日(金)の『留学生が先生』では、世界の様々な国の方と交流をします。この機会に、普段食べることの少ないアフリカ料理を給食で味わいましょう。

### ★ピタパン

ジャマイカなどでよく食べられている、平たいパンで中が空洞のポケット状になっています。ここにフェジョアードを挟んでいただきます。

### ★フェジョアード

ブラジルやポルトガルなどで食べられている、豆と肉を煮込んだものです。代表的なブラジル料理の1つで、ブラジルの国民食です。

### ★サモサ

インド料理の1つですが、ケニアでもおやつに食べられています。給食では、カレー風味のじゃがいもとひき肉をぎょうざの皮で包んで揚げます。

### ★コーヒーゼリー

ブラジルは、コーヒー豆の産出量が世界一です。給食では、コーヒーゼリーを手作ります。食べやすいよう生クリームをのせるので楽しみにしてくださいね。

## 9月25日(金) 十五夜メニュー!!

旧暦で8月15日は(新暦で2015年は9月27日)は、秋のお月見の『十五夜』です。お月見、名月、中秋の名月、芋名月とも呼ばれています。

給食では、満月に見立てた『お月見だんご』を手作りますので、味わって食べてください。

今年の十五夜は、9月27日(日)なので、

給食では一足早く25日に十五夜メニューをいただきます。

