

いただきます～す

給食だより
令和7年3月
四街道市学校栄養士会

育て！元気な四街道っ子

今年度の給食だよりでは、米を炊く、おにぎりをにぎる、簡単なおかずを作る、おにぎり弁当を作るなどのチャレンジを紹介しました。今回は、今までの内容を参考にして、家族の好みなどを考えて食事を作ってみましょう。

～クッキングチャレンジ～



家族への食事を作ろう



献立の立て方

家族の好みなどを考えて献立を決めて買い物に行ったり、すすんで調理に参加したりすることで、食事がより楽しくおいしく感じられます。家族が喜ぶ献立を考えて、みんなで楽しく食べられる料理を作ってみませんか。

食事を終えたら、家族に感想を聞いてみましょう。



おもにエネルギーのもとになる



おもに体をつくるもとになる



おもに体の調子をととのえるもとになる



ごはん、パン、麺などの主食、魚や肉、卵などを使った主菜、野菜などを使った副菜、汁物を決めます。食品を加えたり、おかずをかえたり、汁物の食材をかえたりしてバランスをよくします。旬の食材を取り入れると、栄養価も高く価格も抑えられます。



調理をする時は、身支度を整えて、手を石鹸で洗い、包丁や調理器具などを正しく扱って、衛生的で安全に行うことが大切です。準備から後片付けまでの見通しをもって作業することで、手際よく安全に調理をすることができます。

～体を健康に保つ栄養素～

食塩について

食塩は、わたしたちの体内の水分を調節し、栄養素を輸送して筋肉や内臓の働きを正常に保ったり、神経の働きを助けたりしています。夏場や運動後に大量に汗をかくと、ナトリウムやカリウムなどのミネラルが失われます。適量の塩分補給によって疲労回復を促進します。とりすぎると、高血圧やがんなどの生活習慣病にかかりやすくなります。食品の塩分量（食塩相当量）を知って食べる量や食べ方、食品の組み合わせを工夫し、とり過ぎないことが大切です。

～減塩のコツをつかんで、無理なくおいしく食べましょう～

★しょうゆなどは、小皿に入れて、かけすぎを防止しましょう



★レモンや酢などの酸味や、しょうが、にんにくなどの薬味を活かして、味にメリハリをつけましょう



★かつおぶしや煮干しなどの出汁の旨味を活用して塩分を調整しましょう



★菓子などは、食べる量を決めましょう
★カップ麺などの汁は、残すようにしましょう



～スナック菓子や、甘い菓子にも含まれています。カップ麺やおにぎりなども塩分が高めなので、表示を確認して組み合わせを考えて食べましょう～

1日のナトリウム（食塩相当量）目標量
「日本人の食事摂取基準（2020年版）」

ポテトチップス1袋
(85g)



約1.0g

せんべい1枚



約0.5g

カップラーメン1個



約4.9g

串だんご1本
(しょうゆ)



約0.4g

チーズバーガー



約2.9g

さけのおにぎり1個



約1.1g

年齢	男性(g)	女性(g)
3～5歳	3.5g未満	3.5g未満
6～7歳	4.5g未満	4.5g未満
8～9歳	5.0g未満	5.0g未満
10～11歳	6.0g未満	6.0g未満
12～14歳	7.0g未満	6.5g未満
15～17歳	7.5g未満	6.5g未満