

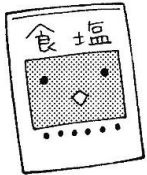


3月 給食たより

さいたま市立つばさ小学校
令和7年度3月号



3学期も残りわずかとなりました。一年間のまとめとして、自分の食生活を振り返ってみましょう。できなかったことは、新学年の目標にして、できたことは、引き続き実践をしていきましょう。



食塩のとり過ぎに注意しよう

食塩をとり過ぎると、将来、高血圧症などの生活習慣病にかかる危険性が高まります。濃い味が好きで、食事の時に調味料をたくさんかける習慣のある人は注意しましょう。

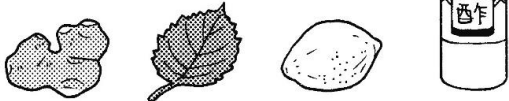


減塩のポイント



料理

- ・新鮮な食材を使って、食材の味を生かし、薄味で調理する。
- ・香辛料やしょうがなどの香味野菜を活用する。
- ・酢やかんきつ類などの酸味を上手に使う。
- ・みそ汁などは実たくさんにする。
- ・だしをしっかり取る。



食べ方



- ・しょうゆなどの調味料をむやみに使わない。使う場合には味を確かめてからにする。
- ・調味料は料理に直接かけずに小皿などに入れて使う。
- ・カップラーメンや肉・魚などの加工食品は控えめにする。
- ・ラーメンやうどんなど、めん類の汁は残す。
- ・市販食品や外食のメニューは、栄養成分表示の食塩相当量を確認する。

クイズ

タンポポの仲間は何でしょう？



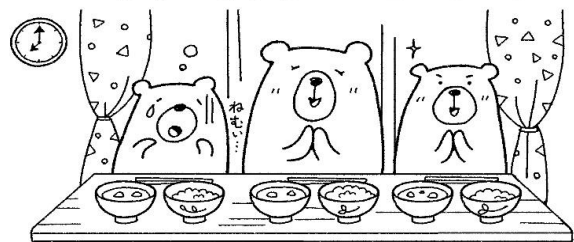
- ①レタス
- ②キャベツ
- ③みずな

答えは①のレタス。

タンポポはキク科の植物で、レタスや春菊やごぼうなども同じキク科の野菜です。タンポポの茎を折ると、切り口から白い液が出ますが、レタスも同じように切り口から白い液が出ます。キャベツとみずなは、なばなやはくさいなどと同一アブラナ科の植物です。

春休みも

毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

私達の健康は、食事や運動、睡眠や休養などの生活習慣が大きく関わっています。心臓病・脳卒中・糖尿病などは、長年の生活習慣などが影響して起こるといわれています。予防するためにもバランスのよい食事を心がけ、糖分や塩分や脂質をとりすぎないことが大切です。