



4月 学校給食 配膳表



<p>13日(月)</p> <p>チーズ コールスローサラダ</p> <p>ハンバーグ</p> <p>米粉パン 野菜のスープ</p>	<p>14日(火)</p> <p>ストリートファイターコラボ献立</p> <p>バンサンスー</p> <p>チュンリーの春巻き</p> <p>ごはん 中華スープ</p>	<p>15日(水)</p> <p>適塩献立</p> <p>いわしの梅煮</p> <p>ブロッコリーのごま和え</p> <p>ごはん 豚肉のすき煮</p>	<p>16日(木)</p> <p>魚肉ソーセージ</p> <p>キャベツのソテー</p> <p>パン ミート スパゲッティ</p>	<p>17日(金)</p> <p>お祝いデザート</p> <p>大根のツナ炒め</p> <p>麦ごはん チキンカレー</p>
<p>20日(月)</p> <p>ボイルブロッコリー</p> <p>鶏肉のマーマレード煮</p> <p>パン クリームスープ</p>	<p>21日(火)</p> <p>はちみつ大豆</p> <p>ミンチカツ</p> <p>わかめごはん はくたく汁</p>	<p>22日(水)</p> <p>創立記念日</p>	<p>23日(木)</p> <p>ヨーグルト</p> <p>パンにはさんで 食べよう!</p> <p>パン インミー フォー</p>	<p>24日(金)</p> <p>食育の日・まほろばの日</p> <p>さばの竜田揚げ</p> <p>小松菜の煮びたし</p> <p>ごはん にゅうめん</p>
<p>27日(月)</p> <p>カミカミ献立</p> <p>カミカミタルタルサラダ</p> <p>白身魚フライ</p> <p>パン ミネストローネ</p>	<p>28日(火)</p> <p>小魚</p> <p>ごはんのせて 食べよう!</p> <p>ごはん トックスープ</p>	<p>29日(水)</p> <p>昭和の日</p> <p>激動の日々を経て、復興を遂げた昭和の時代を振り返る日。</p>	<p>30日(木)</p> <p>野菜炒め</p> <p>大和茶揚げパン</p> <p>じゃがいもの豆乳ポタージュ</p>	<p>★平均栄養価★</p> <p>エネルギー 776 kcal たんぱく質 31.9 g</p>

今年度の配膳表のコラムのテーマは適塩です。

SaltSmart LifeSmart

大和の食文化に学ぶ。「塩梅(あんばい)」の知恵で、「減らす」ではなく「整える」適塩生活。



今年度は、塩分についてお知らせします。「自分には関係ない」と思っていませんか？実は、中学生の今の習慣が将来の心臓や血管の健康を左右します。今から適塩を心がけて繊細な味覚を磨き、100年先まで動ける元気な体を手に入れましょう。

塩分の目標値と実際の摂取量について



塩分のとりすぎが、なぜ体に良くないといわれるの？

塩分をとりすぎると

1. 血液中に塩分(ナトリウム)が多く取り込まれる。

2. ナトリウム濃度を一定に保とうと、血管内に、水を多くとりこむ。

3. 血液量が多くなり、血管にも強い圧力がかかって、血圧があがる。



「これ一杯でアウト!」身近な食品の塩分ランキング

カップラーメンのスープの衝撃

人気のカップラーメン1杯に含まれる塩分は、なんと約 5.5g~6.5g。男子の目標は1日 7.5g未満、女子の目標は1日6.5g未満です。つまり、このスープを一滴残らず飲み干すだけで、1日の塩分量が、ほぼ終了してしまいます。あとの2食、味の無いものだけで過ごせますか？

「スープ半分残し」で、体が変わる。

実は、カップ麺の塩分の約半分~6割は「スープ」に溶け出しています。
全部飲む：約6.0g (1日の限界突破！)
麺だけ食べる：約2.5g (これならセーフ！)
「最後の一口」をガマンするだけで、あなたの血管が守られます。飲み干す前に、考えよう。



April School Lunch Serving Schedule



13th (Mon) cheese Coleslaw salad Hamburg steak Rice flour bread Vegetable soup 	14th (Tue) Street Fighter collaboration menu Vermicelli salad Chun-Li's spring rolls Rice Chinese soup 	15th (Wed) Salt-appropriate menu Sardines simmered in plum-sauce Broccoli-with sesame dressing Rice Pork sukiyaki 	16th (Thu) Fish sausage Sautéed cabbage bread Meat spaghetti 	17th (Fri) Celebration dessert Tuna and daikon radish Chicken Curry Barley rice
20th (Mon) Boiled broccoli Chicken stewed in marmalade bread Cream soup 	21st (Tue) Honey Soy beans Minced meat cutlet Hakutaku soup Seaweed rice 	22nd (Wed) Founding Anniversary	23rd (Thu) yogurt Let's put it in bread and eat Banh Mi bread pho 	24th (Fri) Food Education Day / Mahoroba Day Deep-fried mackerel Simmered Japanese mustard spinach rice Nyumen
27th (Mon) Chewy Menu Chewy Tartar Salad White-fish fry bread minestrone 	28th (Tue) small fish Let's eat it on top of rice! Bibimbap stir-fry rice Tteok soup 	29th (Wed) Showa Day A day to look back on the Showa era, a time when the country recovered after turbulent times.	30th (Thu) Stir-fried vegetables Yamato Green Tea Fried Bread Potato and-soy milk potage 	★Average nutritional value★ Energy 776 kcal Protein 31.9 g

This year's theme for the column in the school lunch schedule is "appropriate salt intake."

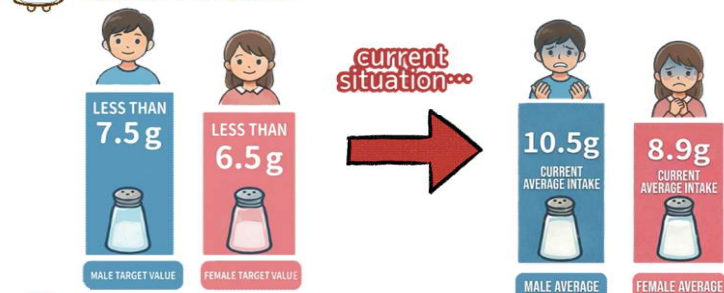
SaltSmart LifeSmart $Na + Cl \rightarrow Na^+ [Cl^-]$

Learn from Yamato food culture. With the wisdom of "Ambai," live a life not to "reduce" but to "adjust" to the proper amount of salt.



This year, we'll be discussing salt intake. Do you think it doesn't concern you? In fact, the habits you have now as a junior high school student will affect the health of your heart and blood vessels in the future. Let's start being mindful of moderate salt intake now, cultivate a refined sense of taste, and build a healthy body that will keep you active for the next 100 years.

The target value of salt intake and actual intake



"Just a bowl of food is enough to get you sick!"
A ranking of salt content in common foods.

The shock of instant ramen soup

A single serving of popular instant noodle contains 5.5g to 6.5g of salt. The recommended daily salt intake for men is less than 7.5g, and for women, less than 6.5g. This means that simply drinking every last drop of the soup will almost completely eliminate your daily salt intake. Can you really get by on just bland food for the remaining two meals?

Leaving half of your soup can change your body.

Actually, about 50% to 60% of the salt in instant noodles dissolves into the "soup." Drinking all of it: Approximately 6.0g (Exceeding your daily limit!) Eating only the noodles: Approximately 2.5g (This is safe!) Just resisting that "last sip" will protect your blood vessels. Think before you finish drinking it all.

Why is it said that consuming too much salt is bad for your health?

1. A large amount of salt (sodium) is absorbed into the bloodstream.
 2. In an attempt to maintain a constant sodium concentration, the body takes in a large amount of water into the blood vessels.
 3. As the blood volume increases, strong pressure is placed on the blood vessels, causing blood pressure to rise.
-
- :Salt (sodium) ● :moisture