



# 7月 学校給食 配膳表



**給食がない日は...**

▲牛乳の量が大ピンチ!?

給食の日 50%

給食のない日 カルシウムが一日に必要な量の半分が不足していることに!

実は、みんなが1日に必要なカルシウムの【半分】は、給食の牛乳のおかげ!

休みの日も、おうちでコップ1杯のもう!

平均栄養価

エネルギー 786 kcal  
たんぱく質 30.8 g

<p>6日(月) 行事食(七夕献立) はちみつ大豆 星型ハンバーグ ケチャップソースかけ パン 夏のコンソメスープ</p>	<p>7日(火) 適塩給食 セタゼリー 鯷の和風甘酢あんかけ ごはん 冬瓜汁</p>	<p>1日(水) 行事食(半夏生) ふりかけ たこ焼き 切干大根のソース炒め ごはん 鶏団子汁</p>	<p>2日(木) コーヒー牛乳の素 サワーキャベツ コロケ パン かぼちやのミルクスープ</p>	<p>3日(金) カミカミ献立の日 魚肉ソーセージ かみかみ丼 ごはん なすのみそ汁</p>
<p>8日(水) ヨーグルト 大根サラダ 麦ごはん 夏野菜カレー</p>	<p>9日(木) 食育の日(長崎・熊本) 抹茶わらび餅 長崎天ぷら パン ちゃんぽん</p>	<p>10日(金) まほろばの日 厚焼き卵 じゃこピーマン ごはん 豚汁</p>		



SaltSmart LifeSmart

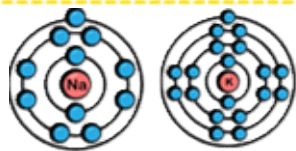
Na + Cl → Na<sup>+</sup> [Cl<sup>-</sup>]

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。

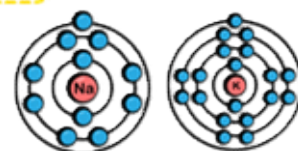


カリウムの力を借りよう

塩分を「減らす」のが難しいときは、カリウムを「足す」のが正解!  
お豆や野菜をしっかり食べて、余分なナトリウムを体の外へ、だしまししょう。



## ナトカリ作戦!



カリウム(K)の力でナトリウム(Na)を追い出そう!



ナトカリ作戦の仕組み:

カリウムとナトリウムは「シーソー」の関係

私たちの体の中では、ナトリウム(塩分)とカリウムが、まるでシーソーのようにバランスを取り合っています。

「カリウムはナトリウムを追い出すだけでなく、「ここは僕の席だから、君は外へ出てね!」と入れ替わりで細胞の中に入り、体を元気に保つ役割をしています。」だから、塩辛いものを食べたときは、カリウムたっぷりの野菜や果物を一緒に食べて、シーソーのバランスを整えてあげることが大切なんです。

## カリウムを多く含む食品

### 手軽に生で食べられる「果物」

調理の手間がなく、朝食や間食にサッと摂れるので一番おすすめです。



### 毎日の副菜にしたい「野菜・芋類」

加熱するとカサが減るので、たくさん食べやすくなります。



### ストックできて便利な「乾物・海藻・豆類」

日持ちするので、お味噌汁やスープの具材として大活躍します。



▲カリウムは体に必要な成分ですが、腎臓の機能が低下している方はカリウムの排出がうまくできなくなるため、医師から摂取制限を指導されている場合があります。その点だけご注意ください(健康な方であれば、摂りすぎた分は尿として自然に排出されます)。



# July School Lunch Serving Schedule



**When there is no school lunch...**

⚠️ We're running low on milk!

**50%**

**School Lunch Day**

Days without school lunch I'm only getting half of my daily calcium requirement!

Actually, half of the calcium everyone needs each day comes from the milk served at school lunches!

Even on your days off, let's have a glass of milk at home!

Average nutritional value

**Energy 786 kcal**

**Protein 30.8 g**

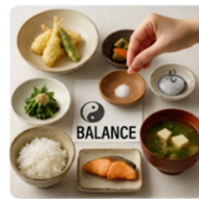
<p><b>6th (Mon)</b></p> <p>Special meal for the festival (Tanabata menu)</p> <p><b>Honey Soy</b></p> <p>Star-shaped hamburger patty Served with ketchup sauce</p> <p>bread, Summer consommé soup</p>	<p><b>7th (Tue)</b></p> <p>Salt-appropriate school lunches</p> <p><b>Tanabata jelly</b></p> <p>Japanese-style sweet and sour sauce with horse mackerel</p> <p>rice, winter melon soup</p>	<p><b>1st (Wed)</b></p> <p>Event food (half summer raw)</p> <p><b>furikake</b></p> <p>Takoyaki, Stir-fried dried daikon radish with sauce</p> <p>rice, Chicken meatball soup</p>	<p><b>2nd (Thu)</b></p> <p>Coffee milk mix</p> <p>Sour cabbage, croquette</p> <p>bread, Pumpkin Milk Soup</p>	<p><b>3rd (Fri)</b></p> <p>Chewy Menu Day</p> <p>Fish sausage, Kamikami Donburi</p> <p>rice, Eggplant-miso soup</p>
<p><b>9th (Thu)</b></p> <p>Food Education Day (Nagasaki and Kumamoto)</p> <p><b>Matcha Warabi</b></p> <p>Nagasaki-tempura</p> <p>bread, Champon</p>	<p><b>8th (Wed)</b></p> <p>yogurt</p> <p>Daikon radish salad</p> <p>Barley rice, Summer vegetable</p>	<p><b>10th (Fri)</b></p> <p>Mahoroba Day</p> <p>Thick omelet</p> <p>Dried sardines and bell peppers</p> <p>rice, Pork soup</p>		



**SaltSmart LifeSmart**

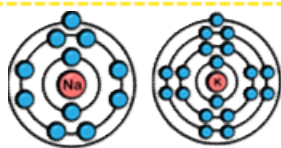


Learn from Yamato food culture. With the wisdom of "Ambai" (seasoning/balance) live a life not to "reduce" but to "adjust" to the proper amount of salt.

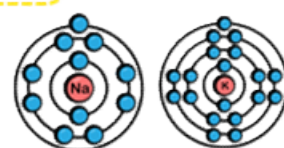


Let's use the power of potassium.

When it's difficult to "reduce" salt intake, the right solution is to "add" potassium! Eat plenty of beans and vegetables to get rid of excess sodium from your body.



## Operation Natokari!



Let's use the power of potassium (K) to drive out sodium (Na)!



The mechanism of Operation Natokari:

Potassium and sodium have a "seesaw" relationship. In our bodies, sodium (salt) and potassium maintain a balance like a seesaw.

"Potassium not only drives out sodium, but it also takes its place in the cells, saying, 'This is my seat, so you leave!' and plays a role in keeping the body healthy." That's why, when you eat salty foods, it's important to eat plenty of potassium-rich vegetables and fruits along with them to restore the balance of the seesaw.

## Foods that are high in potassium

### Fruits that can be easily eaten raw

It requires no cooking and can be easily consumed for breakfast or as a snack, so we highly recommend it.



### Vegetables and potatoes that you want to include in your daily side dishes.

Heating reduces the volume, making it easier to eat a lot.



### Convenient dried foods, seaweed, and beans that can be stored in bulk.

Because it keeps well, it's great as an ingredient in miso soup and other soups.



⚠️ Potassium is an essential nutrient for the body, but people with impaired kidney function may not be able to properly excrete potassium, and may be advised by their doctor to limit their intake. Please be aware of this point (for healthy individuals, excess potassium is naturally excreted in the urine).