お弁当の日通信

令和５年１０月２６日 小笠原中学校
Ｎｏ．６　　食 育 担 当

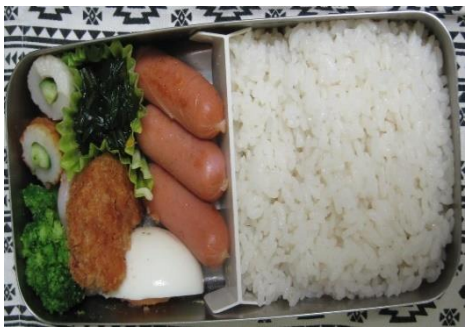
今月の食育講話は、「塩分の摂取量について考えよう」がテーマでした。「塩分は、身体の中の水分バランスを整える働きや神経の情報伝達、筋肉の収縮などに関わり、生きるためには必要だが、現代人の食生活は、「塩分を摂りすぎている」ことが様々な研究から分かった。将来、健康に過ごすためにも、今の時期の食生活を考えながら、塩分の摂り過ぎに気をつけて生活して欲しい」という内容でした。食育講話を聞いたあとの、食生活はどうですか？塩分を意識していますか？

「食欲の秋」になりました。秋の美味しい食べ物・・・サンマ、栗、梨、柿、さつまいも、柑橘類、きのこ類など。どれも今が旬でとてもおいしいです。

その中でも、きのこ類は「きのこ狩り」とも言われるように、日本人にとって身近な食べ物です。しいたけ、しめじ、なめこ、えのきだけ、まいたけ、ひらたけ、マッシュルーム、松茸、エリンギ・・・などなど、たくさんの種類があります。低カロリーで高栄養食品の「きのこ類」はカリウムが豊富です。カリウムは、私たちの体の中の余分なナトリウム（塩分）を体外に出してくれる大切な栄養素です。献立の脇役になりがちな「きのこ」ですが、私たちの体には重要な食べ物です。この秋、美味しいきのこを食べてみませんか？ チャレンジきのこ料理！

（有毒なきのこもあるので気を付けてくださいね）

1年生　「作るのを忘れたので、次はレベルの高い弁当を作りたい」「余裕を持って作りたい」「色どりを工夫できた」「詰め方を工夫したい」など前向きな感想でした。次回、頑張ってくださいね！



2年生「朝起きるのが遅くなった」「上手く詰められなかった」と反省はありましたが、栄養バランスのよいお弁当が多かったです。確実に上達しています！！

3年生「作るのが楽しかった」

「家族と分担して作れた」「時間に余裕があった」と、さすが３年生の感想でした。勉強の息抜きにお料理はいかがですか？

ーお知らせー

11月10日(金)に補食給食があります。

今回は島レモンを使った「レモンゼリー」です。

レモン(果汁、果肉)、ゼラチン、砂糖、塩を使用します。

１１月補食給食などの予定

８日(水)　ヨーグルト

１４日(火)　お弁当の日

１６日(木)　ヨーグルト飲料

２４日(金)　ヨーグルト