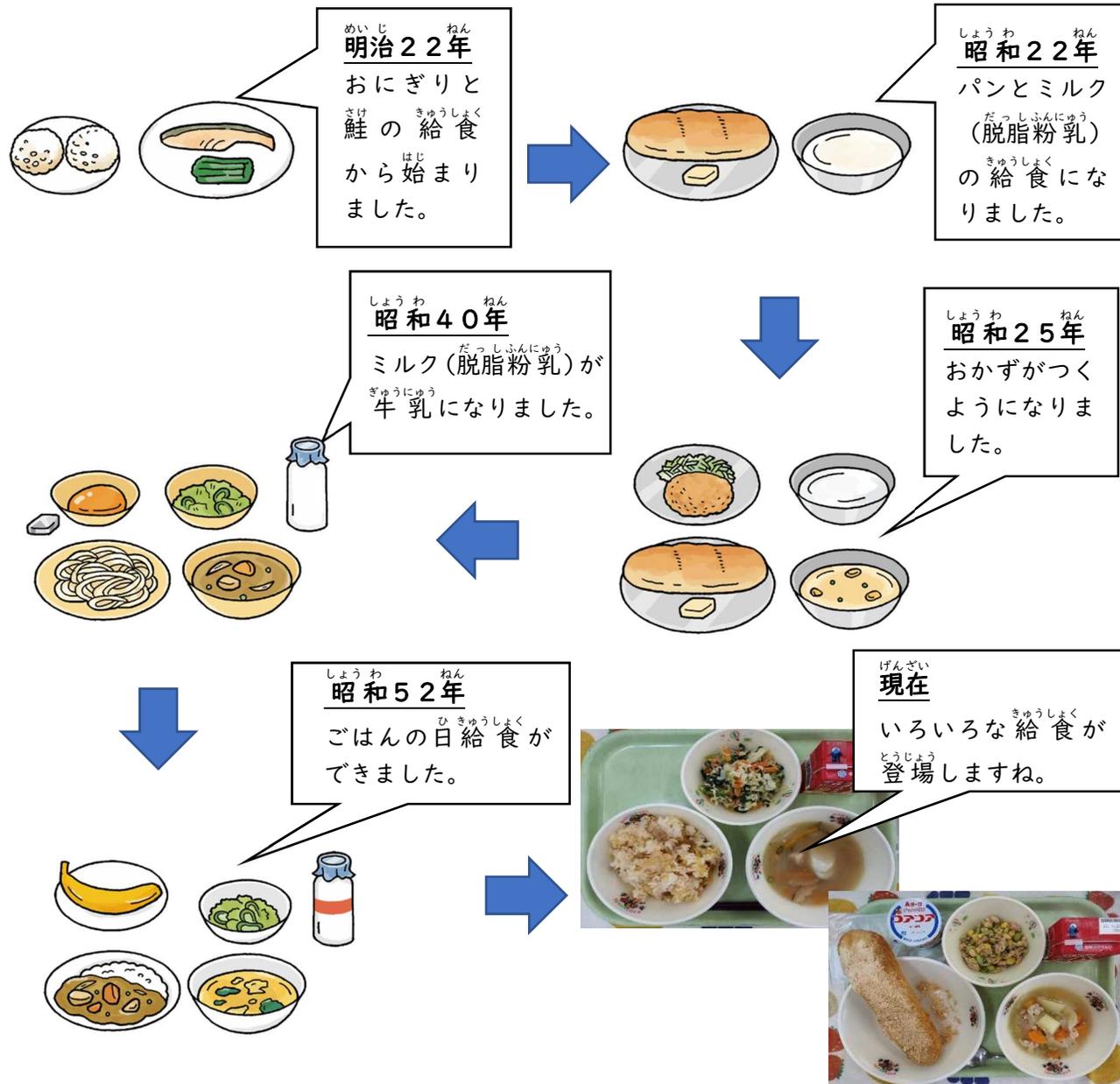


しょくいくだより

令和6年1月
京田辺市学校給食委員会

あけましておめでとうございます。新しい年を迎えました。みなさんはどんな冬休みを過ごしていましたか？さて、1月24日から1月30日までは、全国学校給食週間です。いつも食べている給食に目を向けてみましょう。

今日は、学校給食の移り変わりをしてみよう！



ナトさん

しょ たいせつ はなし 塩の大切な話 その④

ぼくたちが好きな食べ物には食塩がたくさんはいつているってほんと？



エンはかせ

そうじゃ。みんなが好きな食べ物には食塩がたくさんはいつているぞ。



リウムさん



カップラーメン
4.9g

てりやきバーガー
2.1g



ミートソース
スパゲティ
3.4g

フライド
チキン
1.5g



最近、よく「小学生は6gまで」というでしょ？それなのにこんなにはいついたら好きなものが食べられないってこと？

そんなことはないぞ。食べ方を工夫することで「食塩」をへらせるのじゃ。たとえば、カップラーメンは汁を全部飲まずに残すことで減塩できたりするんじゃよ。それに、給食は全部食べても約2gの食塩だから給食のうす味に慣れることも大事じゃぞ。

エンはかせ



しょくい 食育×クイズ

レッツ！ しょくいクイズ

みんなが好きな食べ物には食塩がたくさんはいつています。では、この中で一番食塩が多いものは次のうちどれでしょうか。

- ① ポテトチップス
- ② チーズバーガー
- ③ 食パン



【たえ】①チーズバーガー ②チーズバーガーの食塩は0.5g、③食パンは0.7g、①ポテトチップスの食塩は1.8g、②チーズバーガーが一番食塩が多いです。買うときには食品表示で食塩(食塩相当量)をチェックするようにしましょう。