

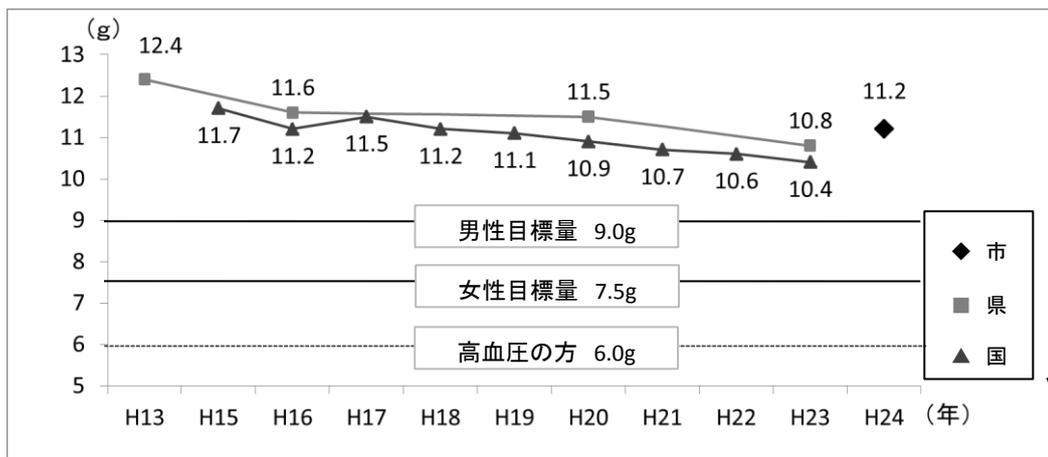
5月

# 給食だより

平成26年4月30日  
妙高市立妙高高原南小学校

新潟県は、全国平均に比べて塩分をとる量が多く、なかでも妙高市は新潟県の平均よりも塩分を多くとっています。そのため、妙高市には高血圧や糖尿病の人が多く、脳卒中や胃がんでの死亡率も高くなっています。この状況を改善するために、妙高市では昨年度に引き続き「みょうこう減塩生活大作戦！」に取り組めます。

## ■食塩摂取量の推移（全国・新潟県・妙高市の比較）



妙高市の食塩摂取量は11.2gです。これは基準量よりも高い状況です。食塩の摂取基準量は、男性9g、女性7.5g、血圧の高い方6gです。

今後10年間で（H24～H34）で1日の塩分摂取量を 11.2g→9g にするのが目標です。

学校給食の食塩摂取量の基準値は2.5g（小学校）未満です。学校給食では、うす味でもおいしく食事ができるような工夫を行っています。また薄味にすることで、食材1つ1つの味をしっかりと知ることができます。最近、悲しいことに人工的に作られた食品添加物や化学調味料の味に慣れている子どもが多くなってきたという話を聞きます。日本には「だし」という食事をおいしくするための「うまみ」があります。「だし」を使うことで料理のおいしさが増すのです。学校給食ではこの「だし」の良さ、日本の代表的な料理である「和食」を大切に、子どもたちに伝えている日々であります。

今月の「ミヨーコーさん給食」では、妙高市の取組に合わせて、減塩にするための工夫が多く登場する献立になっています。学校給食は日々が「減塩」です。「減塩」は生涯に通じて行わなければなりません。ぜひこの機会に、「減塩」を始めてみませんか？

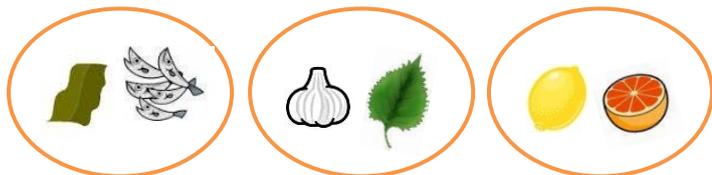
### カリウムをとろう！

野菜や果物、海藻類などに多く含まれているカリウムは塩分を体の外に出してくれる働きがあります。カリウムを必要な量をとるために、野菜料理を1日1皿増やし、果物を積極的に食べましょう。



へらしお君

### 減塩にするためのポイント



だし

香味野菜

柑橘類

☆だしの風味や、酸味、香味、辛味などを利用してアクセントをつけてみましょう。

### 4月放射線検査結果

にんじん	鹿児島	不検出
たまねぎ	北海道	不検出

※妙高市のホームページにて、検査方法や結果について詳しく掲載されていますのでご覧ください。

