



給食だより



令和6年 11月 27日
小千谷市立千田小学校

寒い時季や空気が乾燥している時には、かぜやインフルエンザなどにかかりやすくなります。かぜなどを予防するには、どうすればよいのでしょうか？生活習慣をととのえて、冬を元気にすごしましょう。



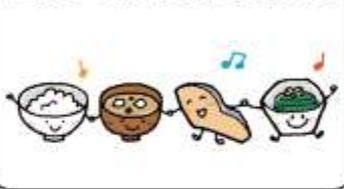
今年のかぜを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。



知っていますか？減塩のこと



食塩摂取の目標量

1日あたりの食塩摂取量

塩をとりすぎると、なぜ良くないの？



男性

7.5g 未満



女性

6.5g 未満



新潟県

10.3g



全国平均

10.1g

(2020年版 日本人の食事摂取基準)

(令和元年県民健康・栄養実態調査より)

新潟県民の食塩摂取量は、全国平均を上回っています。高血圧等を予防するためにも、子どもの頃からの薄味習慣が大切です。

食事で摂った塩分は血液中に



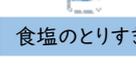
正常な血管

血管壁が厚くなり、傷つきやすくなる

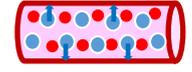


動脈硬化

血液中の濃度を下げたため血液量が増加する



食塩のとりすぎ



血管の壁が張り詰めた状態=高血圧

放っておくと...



脳血管疾患
心臓病、
腎臓病など

★給食レシピ★

ふっかつ

〈材料（4人分）〉

- ・車麩（大きいもの） 2枚
- A { ・しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・小麦粉 大さじ3
- ・溶き卵 1/2 個分
- ・パン粉 大さじ3
- ・揚げ油 適量

「ふっかつ」は中越地震からの復興を願い、長岡市の山古志地域で考案された料理です。味をしっかり染み込ませると、ジュワッと味が出ておいしいです。10月の給食に登場しました！

〈作り方〉

- ① 車麩は水で戻し、水気を絞って半分に切る。
- ② Aを合わせた中に車麩を入れ、軽く絞って小麦粉、卵、パン粉の順につけて、170～180℃の油で揚げる。（給食では卵を使わず、小麦粉を水で溶いたものをつけてかパン粉をつけています。）

