

給食室からのお手紙



レバーとポテトの
アーモンドがらめ

ピザトースト
(おえんパン)

えだまめの
ポタージュスープ



子どもの場合

男子

現状値 (7~14才) 8.9g

目標値 (12~14才) 7.0g 未満

目標値 (10~11才) 6.0g 未満

現状値 (7~14才) 8.2g

目標値 (12~14才) 6.5g 未満

目標値 (10~11才) 6.0g 未満



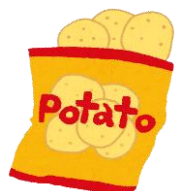
えんぶんりょう



1ぱい 6~7g



2.5g



6がつは
しょくいげっかん



【子供のころからの減塩が大切です】

今日は「**無塩パン**」を使いました。普通のパンは、風味を出したり、ふっくらさせたりするために塩が入っていますが、今日は塩を使っていない「**無塩パン**」です。現在日本人は塩分のとりすぎが問題になっています。塩分をとりすぎると、高血圧になり、脳梗塞や心筋梗塞などの病気になるやすいです。小学生が1日にとっていい塩分は約6gです。給食では1食2g以下になるように工夫しています。今日は**無塩パン**にしたことで、0.6gも減塩できました。

えんぶんのとりすぎに
きをつけよう!



1ふくろ 0.6g