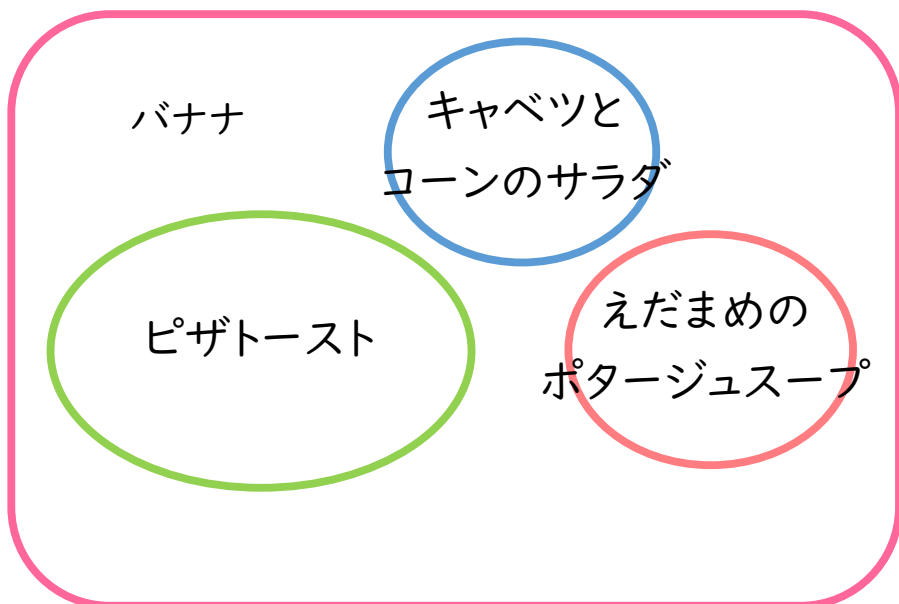


# 給食室からのお手紙



えんぶんりょう

食パン  
1まい(6まいぎり) 0.8g

ラーメン  
1ぱい 6~7g

ハンバーガー  
1こ 2.5g

ポテトチップス  
1ふくろ 0.6g

## 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りやすいです。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、0.6~0.8gも減塩できました。

\*著作権への誤解を防ぐなどのため、ホームページ版はイラスト等を削除しています