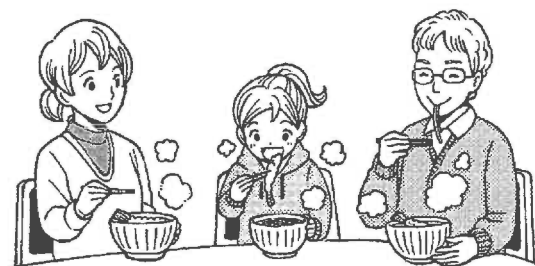


SCHOOL LUNCH LETTER

麺料理は汁を残そう！

～ 塩分のとり過ぎに注意しよう ～



今日の給食は3年生応援献立です。いよいよ明日から私立高校の入試が始まります。3年生が^{ちから}力を発揮できるように、きつねもちを入れて「ちからうどん」にして食べてください。また、解答用紙にたくさん〇がつくように「花まるパイ」にしました。よく味わって食べてください。

さて、うどんやラーメンといった^{めん}麺料理を食べる時に、あなたはスープを全部飲みますか？それとも、残しますか？

給食室からは、「ぜひ残してください。」とお話したいと思います。

日本人は平均すると塩分を取り過ぎていて、高血圧や脳卒中、胃がんなどの生活習慣病につながっています。

塩分は、調味料や加工食品に多く含まれています。特に麺料理は、スープやおつゆに多くの塩分が含まれるため、麺や具をしっかり食べた後は、スープは残したほうがよいでしょう。

今の食生活があなたの未来をつくります。

参考：「給食・食育大百科 2021」（少年写真新聞社）

「家庭とつながる新食育ブック③」（少年写真新聞社）

