

給食室から皆さんへ

令和7年1月16日

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「受験生応援」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年生が実力を発揮できるように、きつねもちを入れて「^{ちから}カうどん」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。よく味わって食べましょう。

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、「^{めん}麺料理のスープは残してください！」と、お伝えします。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、麺や具をしっかりと食べた後は、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れます。



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）